ఈనాడు ఆదివారం

1 ఫిబ్రవరి 2026



తినరా హల్వా... అనరా వహ్వా!



‘అతి’ ఆలోచనలు... మితిమీరితే?



‘అమ్మాయే సన్నగా.. అరనవ్వే నవ్వగా..’ పాటకు పర్యాయపదంలా కనిపించే హీరోయిన్ భూమిక. దాదాపు పాతికేళ్ల క్రితమే తన అందంతోపాటు అభినయంతోనూ కుర్రాళ్లతో ‘నువ్వేం మాయ చేశావో కానీ...’ అని మళ్లీ మళ్లీ పాడించేలా చేసింది. మధ్యలో అడపాదడపా వెండితెరపైన తళుక్కుమన్నా, త్వరలో విడుదల కానున్న ‘యుఫోరియా’ సినిమాతో మళ్లీ తెలుగు ప్రేక్షకులను అలరించేందుకు సిద్ధమైన ఆ దిల్లీ భామ కబుర్లివి...

నా అసలు పేరు భూమిక కాదు..!

ఆ పట్టుదలే...

నేను సినిమా రంగంలోకి వెళ్తానని చెప్పినప్పుడు అమ్మానాన్న కాస్త భయపడినా, నా ఆసక్తిని చూసి కాదనలేకపోయారు. మోడలింగ్‌తోపాటు ప్రకటనలూ చేసేదాన్ని. కానీ, అవకాశాలు అంత తేలిగ్గా వచ్చేవి కాదు. స్క్రీన్ టెస్ట్‌కి వెళ్లిన ప్రతిచోటా తీవ్ర పోటీ ఉండేది. అయినా నిరంతర ప్రయత్నాలే నన్ను ఈ స్థాయికి తీసుకొచ్చాయనుకుంటా.

అమ్మ చెప్పింది

మొదట్నుంచీ నేను కాస్త ఓపిగ్గా ఉండే మనిషినే. కానీ, బాబు పుట్టాక వాడి అల్లరికి ఒక్కోసారి చాలా కోపం వచ్చేది. అప్పుడు అమ్మే నాకు సర్దిచెప్పేది. అలా అమ్మ ద్వారా- తిట్టడం, కొట్టడం కంటే ఓర్పూ, సహనంతోనే పిల్లల్ని దారిలోకి తెచ్చుకోవచ్చని తెలుసుకున్నా.

అలా సినిమాల్లోకి...

నేను నటించిన ఓ వాణిజ్య ప్రకటనను నాగార్జున గారి మేనకోడలు సుప్రియ చూసి, నన్ను హైదరాబాద్‌కి రమ్మన్నారు. అక్కడికెళ్లాక స్క్రీన్ టెస్ట్ చేసి వాళ్లు తీయబోయే ‘యువకుడు’ సినిమాకు నన్ను హీరోయిన్‌గా ఎంపిక చేశారు. అలా టాలీవుడ్ ద్వారా వెండితెరకు పరిచయమయ్యా.

ఆ అభిమానాన్ని నమ్మలేకపోయా

మూడేళ్ల కిందట నా స్నేహితురాలు, డబ్బింగ్ ఆర్టిస్ట్ సవితా రాధాకృష్ణన్‌ను అనుకోకుండా కలిశా. అప్పుడు మా మాటల్లో ఖుషీ సినిమా రోజులను గుర్తుచేసుకున్నాం. అందులోని ‘అమ్మాయే సన్నగా...’ పాటకు సరదాగా స్టెప్పులూ వేశాం. ఆ వీడియోను సోషల్ మీడియాలో పెట్టానో లేదో.. విపరీతమైన స్పందన వచ్చింది. సినిమా వచ్చి పాతికేళ్లయినా.. ఇప్పటికీ తెలుగు ప్రేక్షకులు ఆ చిత్రంపైనా, నా మీదా చూపుతున్న అభిమానాన్ని నమ్మలేకపోయా.



మా వారిలో నచ్చేవి అవే...

యోగా టీచర్, రచయితా అయిన భరత్‌ను ప్రేమించి పెళ్లి చేసుకున్నా. నన్ను చాలా ప్రేమగా చూసుకుంటారు. నా సినిమాలను బాగా ఎంజాయ్ చేస్తారు. అంతేకాదు.. ఎవరైనా ఇంటికి వస్తే, వాళ్లకు భోజనం పెట్టకుండా అస్సలు తిరిగి పంపించరు.



చిన్నదాన్ని కావడంతో...

మా నాన్న అజిత్‌సింగ్ చావ్లా ఆర్మీ అధికారి కావడంతో చిన్నప్పుడు చాలా ప్రాంతాలు తిరిగా. అప్పటివరకూ స్కూల్ టీచర్‌గా పనిచేసిన అమ్మ, నేను పుట్టాక ఉద్యోగం మానేసింది. నాకో అన్నయ్య, అక్క. నేనే చిన్నదాన్ని కావడంతో ఇంట్లోవారంతా నన్ను బాగా ముద్దు చేసేవారు. నేనేమో ప్లస్ టూ తోనే చదువు ఆపేశా. ఆ తర్వాతే మా కుటుంబం ముంబయిలో స్థిరపడింది.

ఇంట్లో అలాగే పిలిచేవారు...

చదువులో టాపర్‌ని కాకపోయినా డిస్టింక్షన్‌లో పాసయ్యేదాన్ని. తొమ్మిదో తరగతిలో ఉండగానే గుర్రపు స్వారీ నేర్చుకున్నా. స్కూల్లో జరిగే డిబేట్లూ, ఫ్యాషన్ షోలూ అన్నింటిలో కచ్చితంగా పాల్గొనేదాన్ని. వాటిల్లో బొమ్మలా ముద్దుగా కనిపించే నన్ను చూసి అందరూ ‘గుడియా’ అని పిలిచేవారు. అది చూసి ఇంట్లోనూ అలాగే పిలవడం మొదలుపెట్టారు. ఇంకో విషయం ఏంటంటే.. నా అసలు పేరు రచనా చావ్లా. సినిమాల్లోకి వచ్చాకే భూమికగా మారింది.

అందరూ అనడంతోనే...

నాకు స్వతంత్ర భావాలెక్కువ. అందుకే చదువు అయిపోగానే నా కాళ్ల మీద నేను నిలబడాలని ఓ హార్డ్‌వేర్ కంపెనీలో కొన్నాళ్లు పనిచేశా. అక్కడ నా సహోద్యోగులంతా నేను చాలా అందంగా ఉన్నాననీ, సినిమాల్లో ప్రయత్నించమనీ చెప్పడంతో గ్లామర్ ఫీల్డ్‌లోకి రావాలనే ఆలోచన వచ్చింది. అలా మోడలింగ్‌లోకి అడుగుపెట్టా.

లోపల

మంచిమాట

మట్టిలో వేసిన గింజలూ
మనసులో నాటిన విలువలూ
ఎన్నటికీ వృథా కావు.

అదే కూర

భర్త: ఇదేం కూర?
భార్య: ఎందుకు?
భర్త: ఏమీలేదు. పైవాడు 'ఏం తిని చచ్చావ్' అని అడిగితే చెప్పాలిగా... అందుకూ.
భార్య: 'పెళ్లాం చేతిలో దెబ్బలు' అని చెప్పు.

★ ★ ★

తండ్రి: నీ వల్ల నాకెన్ని తలవంపులో తెలుసా...!
వెంగళప్ప: అబద్ధాలాడొద్దు నాన్నా...
తండ్రి: ఏం అబద్ధాలాడాన్రా...
వెంగళప్ప: మీ తల వంపుగా ఏమీ లేదు... నేరుగానే ఉంది.

మన సామెత

ఎచ్చులకు పోయి ఎసరు పెడితే... పప్పు పలచనైందట.



ఆ పల్లె త్రేతాయుగం నాటికే ఉంది. ఆ గ్రామం పక్కనే సంజీవని పర్వత శకలం కనిపిస్తుంది. ఆ ఊరి ఆడపడుచు పరమ భక్తితో మారుతి కటాక్షాన్ని పొందింది. ఒకటేమిటి, కర్ణాటకలోని చాల్కాపూర్‌తో అనేక పురాణ ఘట్టాలు ముడిపడి ఉన్నాయి. త్రిలోక పూజ్యుడైన హనుమ ఇక్కడ ముప్పూటలా మూడు రూపాల్లో అర్చనలు అందుకుంటాడు.



ముప్పూటలా... మూడు రూపాల్లో!

మారుతి దక్షిణాది ప్రజల ఇష్టదైవం. అందులోనూ తెలుగు-కన్నడ రాష్ట్రాల్లో హనుమంతుడి ఆలయం లేని ఊళ్లే కనిపించవు. ప్రత్యేకించి కర్ణాటక, బీదర్ జిల్లాలోని చాల్కాపూర్ గ్రామంలో కొలువైన పవనసుతుడు... త్రేతాయుగం నాటివాడని అంటారు. స్థానిక ఐతిహ్యం ప్రకారం... పూర్వం ఈ ప్రాంతంలో చాలికాదేవి అనే భక్తురాలు ఉండేది. ఆమె అంజనీ పుత్రుడిని త్రికరణశుద్ధిగా ఉపాసించేది. సరిగ్గా ఆ సమయానికే, లంకలో రామరావణ సంగ్రామం భీకరంగా జరుగుతోంది. జిత్తులమారి ఇంద్రజిత్తు పన్నాగం కారణంగా లక్ష్మణస్వామి మూర్ఛపోయాడు. వెంటనే హనుమ, అచేతనుడైన సౌమిత్రిని రాముడి దగ్గరికి తీసుకెళ్లాడు. చికిత్స కోసం వానర వైద్యుడైన సుషేణుడిని రప్పించారు. సంజీవని పర్వతం మీద లభించే ఔషధ మూలికతోనే లక్ష్మణుడిని బతికించడం సాధ్యమని చెప్పాడా వైద్యుడు. శ్రీరాముడి ఆదేశంతో... కపిరాజు మనోవేగంతో గమ్యానికి చేరుకున్నాడు. కానీ, లెక్కలేనన్ని మొక్కల నడుమ ఆ మూలికను గుర్తించలేక పోయాడు. వెతుకులాటతో కాలాన్ని వృథా చేయకూడదనే ఉద్దేశంతో ఏకంగా పర్వతాన్నే పెకిలించి తీసుకుని... గగన మార్గంలో లంకాపురికి బయల్దేరాడు. ఆ సమయంలో సంజీవని లోంచి ఓ శకలం జారి చాల్కాపూర్‌లో పడింది. ఆ దృశ్యాన్ని చూసిన చాలికాదేవి... దిగివచ్చి తనకు దర్శనభాగ్యం కల్పించమని స్వామిని ప్రార్థించింది. తాను రామకార్యం మీద వెళ్తున్నాననీ రామరావణ యుద్ధం తర్వాత తప్పక దర్శనమిస్తాననీ మాటిచ్చాడు మారుతి. దశకంఠుడి సంహారం ముగిశాక, అన్నట్టుగానే కొండమీద తపస్సు చేసుకుంటున్న చాలికాదేవిని కటాక్షించాడు. ఆమె కోరిక మేరకు అక్కడే కొలువుదీరాడు. ఊళ్లోనూ వెలిసి గ్రామాన్ని కంటికిరెప్పలా కాపాడమని ఆ భక్తురాలు వేడుకోవడంతో అందుకూ సమ్మతించాడు. ఇక్కడ హనుమ, ఆత్మారాముడితోపాటు పూజలు అందుకుంటున్నాడు. చాలికాదేవి పల్లే ఈ గ్రామానికి చాల్కాపూర్ అనే పేరు స్థిరపడిందని చెబుతారు. ఈ పల్లె వీరశైవ గురువు సిద్ధారూఢ స్వామి జన్మస్థలం కూడా.

గోపురంలేని ఆలయం...

చాల్కాపూర్‌కు వచ్చే భక్తులు... ముందుగా కొండపైన ఉన్న చాలికాదేవి ఆశీస్సులు తీసుకున్నాకే, గ్రామంలోని స్వామిని దర్శించుకుంటారు. ఈ ఆలయం పెద్దదే అయినా... గోపురం మాత్రం కనిపించదు. దీనికో కారణం ఉంది. పూర్వం హనుమ ఓ భక్తుడికి కలలో కనిపించి, తనకో ఆలయం కట్టించాలనీ, అయితే ఆ నిర్మాణం ఒక్క రాత్రిలోనే జరిగిపోవాలనీ షరతు విధించాడు. దీంతో ఊరి జనమంతా శ్రమించి తెల్లారే సరికి నిర్మాణం పూర్తిచేశారు. నిర్ణీత సమయంలోపు గోపురాన్ని మాత్రం కట్టలేకపోయారు.

ఇక్కడ ఉత్తర ముఖంగా దర్శనమిచ్చే ఆంజనేయస్వామిని భక్తితో పూజిస్తే కోరిన కోర్కెలు నెరవేరతాయనీ, సంతాన భాగ్యం కలుగుతుందనీ విశ్వాసం. ఆలయ ప్రాంగణంలో కొబ్బరికాయను ముడుపుగా కట్టే సంప్రదాయమూ ఉంది. కోరికలు నెరవేరిన వారు, మళ్లీ వచ్చి స్వామిని పూజించుకుని ముడుపులు విప్పేస్తారు. హనుమంతుడిని సిందూర ప్రియుడని అంటారు కానీ... ఈ క్షేత్రంలో మాత్రం సిందూరానికి బదులుగా కుంకుమతో, గంధంతో అర్చిస్తారు. అంజనీపుత్రుడిని త్రికాలాల్లో మూడురూపాల్లో... అంటే ఉదయం - బాలుడిగా, మధ్యాహ్నం - యువకుడిగా, సాయంత్రం - వృద్ధుడిగా అనుసంధానించుకుని పూజిస్తారు. భక్తుల కళ్లకూ ఆయన అలానే కనిపిస్తాడట!

ప్రాణేశుడు...

చాల్కాపూర్‌లోని మూలమూర్తికి ప్రాణశక్తి ఉందని భక్తుల నమ్మకం. నిజాముల కాలంలో రజాకార్లు దండెత్తి వచ్చి... ఆలయాన్ని ధ్వంసం చేయబోయారట. స్వామి విగ్రహాన్ని ముక్కలు చేసేందుకు ప్రయత్నించగా... హనుమంతుడి చేతి నుంచి బొటబొటా రక్తం కారిందట. దీంతో, ఆ ముష్కరులు భయపడి పారిపోయారట! మరో సందర్భంలో శత్రుమూకలు దాడికి తెగబడినప్పుడు, వానర సైన్యం రాళ్లతో వారిని తరిమికొట్టిందనీ అంటారు. స్వామికి నిత్యం కుంకుమ పూజ, అలంకార పూజ, శ్రీగంధ పూజ నిర్వహిస్తారు. దీపావళితో పాటూ ధనుర్మాసంలో వచ్చే పౌర్ణమికి ఘనంగా జాతర జరుపుతారు. ఆ వేడుకల్లో పాల్గొనేందుకు తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్, మహారాష్ట్రల నుంచీ భక్తులు తరలివస్తారు.

ఇలా చేరుకోవచ్చు...

ఈ ఆలయానికి రైలు మార్గంలో వెళ్లాలనుకునే భక్తులు బీదర్ రైల్వేస్టేషన్‌లో దిగితే సరిపోతుంది. అక్కడి నుంచి బస్సులూ, ట్యాక్సీలూ అందుబాటులో ఉంటాయి. అదే రోడ్డు మార్గమైతే బీదర్ మీదుగా చేరుకోవచ్చు. ★



చదువుతోపాటు... అన్నీ ఉచితమే!

పేద పిల్లలకు ఉచితంగా చదువు చెప్పే సంస్థలు చాలానే ఉన్నాయి. ఇవీ ఆ కోవలోకే వస్తాయి కానీ... ఈ గురుకులాలు చదువుతోనే ఆగిపోకుండా మరెన్నో అంశాల్లో శిక్షణ అందిస్తూ పిల్లల్ని మెరికల్లా మారుస్తున్నాయి.



వేదవిద్యనూ నేర్పిస్తూ...



సాధారణ చదువులను సంప్రదాయ వేదవిద్యతో కలిపి బోధించాలనే సత్సంకల్పంతో ప్రారంభించిన సంస్థ... విద్యారణ్యం. తెలంగాణలోని రంగారెడ్డి జిల్లాలో ఉన్న ఈ ఆధునిక గురుకులాన్ని శశిభూషణ్ అనే వేదపండితుడు 2015లో ప్రారంభించారు. కేవలం ఇద్దరితో మొదలైన విద్యారణ్యంలో ప్రస్తుతం 140 మంది విద్యార్థులు... ఓ వైపు వేదాధ్యయనం చేస్తూనే పదో తరగతి వరకూ చదువుకుంటున్నారు. విలువిద్య, కర్రసాము, కలరిపయట్టు, సంగీతం, చదరంగం, వేదగణితం, యోగా, వ్యక్తిత్వ వికాసం... వంటి ఎన్నో అంశాల్లో కూడా శిక్షణ పొందుతున్నారు. 'మా దగ్గరకు వేదవిద్య కోసం వచ్చే విద్యార్థి చేత పదో తరగతి పూర్తిచేయించాలనే ఆలోచనతోనే విద్యారణ్యం సంస్థను ఆరంభించాం. ఇక్కడ చదువుతోపాటు బస, భోజనం అన్నీ పూర్తిగా ఉచితమే. 'జీవనాడి' పేరుతో మేం ప్రతినెలా కొన్ని ముఖ్యమైన తిథుల్లో దాతల పేర్ల మీద హోమాలను నిర్వహిస్తాం. అలా వచ్చిన దక్షిణను విద్యారణ్యం నిర్వహణకు కేటాయిస్తాం. ఇప్పటి వరకూ నాలుగువేలకు పైగా కుటుంబాలు ఈ 'జీవనాడి' విధానంలో భాగమయ్యాయి. ఇక్కడి విద్యార్థుల్లో తెలుగు రాష్ట్రాల బాలలే కాదు... మహారాష్ట్ర, కర్ణాటక, తమిళనాడు, కేరళ, ఉత్తర్ ప్రదేశ్‌లతోపాటు అమెరికా, జర్మనీకి చెందినవారూ ఉన్నారు. వేసవి సెలవుల్లో వారికి ప్రముఖుల జీవిత చరిత్రలు బోధిస్తాం. రుషికేశ్‌లో పదిహేను రోజుల వ్యవధితో యోగా శిక్షణ శిబిరం నిర్వహిస్తాం. పురాణేతిహాసాలపైన అవగాహనా కల్పిస్తున్నాం...' అంటారు శశిభూషణ్.

గాంధీ బాటలో...



ఎల్లవేళలా సత్యాన్నే పలకడం, ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ అహింసనే అనుసరించడం, శాకాహారాన్నే తీసుకోవడం... ఇలా జాతిపిత మహాత్మాగాంధీ అనుసరించిన ఎన్నో విలువల్ని పిల్లలకి నేర్పించేందుకు ప్రారంభమైందే గాంధీ గ్రామీణ్ గురుకుల్. కర్ణాటకలోని హోసరిట్టిలో ఉండే ఈ గురుకులాన్ని గుడ్లెప్ప హళ్లికెరి అనే స్వాతంత్ర్య సమరయోధుడు నలభైఏళ్ల కిందట ప్రారంభించారు. ఇక్కడ పేద పిల్లలకు ఆరు నుంచి పదో తరగతి వరకూ ఉచితంగా చదువు చెబుతూనే వ్యవసాయం, సెరికల్చర్, హార్టికల్చర్... వంటి వాటిల్లోనూ శిక్షణ అందిస్తారు. గురుకులం విద్యార్థులు తాము వడికిన నూలుతో తయారైన ఖాదీ యూనిఫాం, టోపీలనే ధరించడం విశేషం. చదువు, బస, భోజనం... ఇలా అన్నింటినీ ఉచితంగా అందించే ఈ ట్రస్టును ప్రస్తుతం గుడ్లెప్ప కుటుంబసభ్యులు చూస్తున్నారు.

జీవితంలో స్థిరపడే వరకూ...

పేద అనాథ పిల్లలకు చదువు కాదుకదా... కడుపునిండా భోజనం అందడమే గగనం. అలాంటి చిన్నారులకు ఉజ్వల భవిష్యత్తును అందించేందుకు అలమేలు అనే సేవామూర్తి ప్రారంభించిందే... కన్యాకుమారి గురుకుల ఆశ్రమం. తమిళనాడు రాష్ట్రం, కన్యాకుమారి జిల్లాలో ఉండే ఈ ఆశ్రమం నిరుపేద, అనాథ బాలల్ని అక్కున చేర్చుకుని వాళ్ల అవసరాలన్నీ తీరుస్తూనే చదువు చెప్పిస్తుంది. జీవితంలో



స్థిరపడే వరకూ అండగా నిలుస్తుంది. ఆశ్రమంలో ఆ పిల్లలు ఉండేందుకు ప్రత్యేక కాటేజీలు నిర్మించారు. వాళ్ల అవసరాలను చూసేందుకు సహాయకులూ ఉంటారిక్కడ. చదువుతోపాటు యోగ, కరాటే, నృత్యం, సంగీతం... ఇలా పిల్లల ఆసక్తిని బట్టి ఇతర అంశాల్లోనూ శిక్షణ అందిస్తారు. ఏ ఆధారమూ లేని అమ్మాయిలకు పెద్దయ్యాక పెళ్లిళ్లూ చేసి పంపించే ఈ ఆశ్రమం... ఒంటరి మహిళలకు టైలరింగ్, కొవ్వొత్తుల తయారీ వంటి అంశాల్లో శిక్షణ కూడా అందిస్తుంది. ప్రస్తుతం ఇక్కడ మూడువందల యాభైమందికి పైగా పిల్లలు ఉండటం విశేషం.

'బాబూ ఇళయరాజా పాటపాడే ఒక లాలీపాప్ ఇవ్వు'... అని ఒక పెద్దాయన అంటే, 'అన్నా ఒక కె- పాప్ ట్రాక్ లాలీపాప్ ఇవ్వు' అన్నాడు మరో టీనేజీ కుర్రాడు... వినేవాళ్లకు ఇదంతా అయోమయంగానూ, ఆశ్చర్యంగానూ ఉంటుంది. అదీ నిజమే కదా... మ్యూజిక్ ట్రాక్స్‌కీ, తినే లాలీపాప్స్‌కీ ఏంటి సంబంధం అనిపిస్తుంది కానీ, మీరు వింటున్నది 100 శాతం నిజమే... ఇవి ఆడియో లాలీపాప్స్. మన చెవులకు మాత్రమే వీనుల విందైన సంగీతం అందిస్తాయివి. కావాలంటే మీరూ ఓ లాలీపాప్ తిని చూడండి...





పాటపాడే లాలీపాప్!

చెవుల్లో తీగలున్న ఇయర్‌ఫోన్స్లో, తీగలు లేని ఇయర్‌బడ్స్లో లేకుండా దాదాపు యువత కనిపించదు. కానీ అవేమీ లేకుండా కూడా సంగీతాన్ని వినే అవకాశం కల్పిస్తున్నాయి ఆడియో లాలీపాప్స్. ఇయర్ ఫోన్లూ, మరే ఇతర స్పీకర్లూ లేకుండానే, కేవలం ఒక లాలీపాప్‌ని తింటూ, అద్భుతమైన సంగీతాన్నీ ఆస్వాదించవచ్చు. ఈ సంగీతం మనకు తప్ప వినాలనుకున్నా మరెవరికీ వినిపించదు. అవును, ఒక పక్క తియ్యని రుచి నోటికీ, మనసుకీ ఆనందం కలిగిస్తుంటే- మరోపక్క మీకిష్టమైన సంగీతం ఆ ఆనందాన్ని రెట్టింపు చేస్తుంది. సింపుల్‌గా చెప్పాలంటే సంగీత ప్రియులు పెద్దగా డబ్బులు ఖర్చుపెట్టకుండానే మినీ కాన్సర్ట్‌ని సోలోగా ఎంజాయ్ చేయొచ్చు... అది కూడా మీకు నచ్చిన పాటలతో. అదెలాగో చూద్దాం...

బోన్ కండక్షన్ టెక్నాలజీతో...

ఎవరికీ వినిపించకుండా మనకు మాత్రమే సంగీతం వినిపిస్తుందా... ఇదేదో మ్యాజిక్‌లా ఉందే అనుకుంటున్నారా? అబ్బే అదేం కాదు, దీని వెనుక ఏ మాయాలేదు, మంత్రం లేదు, అబ్బురపరిచే టెక్నాలజీ మాత్రమే ఉంది.

అదే... బోన్ కండక్షన్ టెక్నాలజీ. లాలీపాప్‌ని కొరికినా, నాలుకతో తాకినా దానిలో అప్పటికే ప్రీలోడ్ చేసిన పాటలు శబ్దతరంగాల నుంచి వైబ్రేషన్స్‌గా మారి దవడ ఎముక నుంచి చెవిలోపల ఉండే కాక్లియర్ భాగానికి చేరుకుంటాయి. సాధారణంగా మనం వినే శబ్దాలన్నీ బయట చెవి నుంచి కర్ణభేరికి చేరి అక్కడ నుంచి మెదడుకు వెళతాయి. కానీ ఈ విధానంలో- బయట మనకు కనిపించే చెవితోకానీ, కర్ణభేరితో కానీ ఏమాత్రం పని ఉండదు. పంటి నుంచి కానీ, దవడ ఎముక నుంచి కానీ- లాలిపాప్‌లో ఉన్న పాటలు నేరుగా లోపలి చెవికి చేరిపోతాయి. అందుకే మనకి మాత్రమే ఈ సంగీతం వినబడుతుంది. 'అమ్మో ఇదేదో కొత్త టెక్నాలజీ, చెవులకు ఇబ్బందేమీ కాదు కదా' అనుకుంటున్నారా? దీంతో చెవులకు ఏమాత్రం ఇబ్బంది లేదు, ఎందుకంటే ఈ టెక్నాలజీని ఇప్పటికే మనం చికిత్సల్లో వాడుతున్నాం కాబట్టి. వినికిడి సమస్యలున్నవారికి హియరింగ్ ఎయిడ్స్‌లో ఈ టెక్నాలజీని వాడే శబ్దాలు వినబడేటట్టు చేస్తున్నారు. అలాగే, క్రీడాకారులకూ, ఈతకొట్టేవారికీ సాధారణ హెడ్‌సెట్స్ సౌకర్యంగా ఉండవు, పరుగుపెట్టినప్పుడు పడిపోయే అవకాశాలెక్కువ... నీళ్లలో సరిగా వినిపించవు కాబట్టి అక్కడా వీటినే ఉపయోగిస్తారు. ఎమర్జెన్సీ సమయంలో సమాచారం చేరవేయడానికి మిలటరీ వాళ్లూ తమకు మాత్రమే అర్థమయ్యేలా ఈ బోన్‌కండక్షన్ టెక్నాలజీనే వాడి సందేశాలు వింటూ ఉంటారు. ఈ టెక్నాలజీని వాడే ఆడియోలాలీపాప్స్‌నీ తయారుచేస్తున్నారు.

ఏ పాట కావాలన్నా...

ఈ లాలీపాప్స్‌తో ఏవో కొన్ని పాటలు కాదు, మనకు బాగా నచ్చిన ఏ పాటనైనా ఆస్వాదించవచ్చు. లవోలీ, లాలీట్యూన్, లాలీపాప్‌స్టార్, అమోస్‌టేస్టీ సౌండ్స్ లాంటి సంస్థలు అటు లాలీపాప్స్‌ని స్ట్రాబెర్రీ, బ్లూబెర్రీ, కోలా వంటి రుచుల్లో అందిస్తూనే, కుర్రకారు ఇష్టపడే కె- పాప్ ట్రాక్స్‌తోపాటు హాలీవుడ్‌లోని అనేక పాపులర్ పాటలని ప్రీలోడ్ చేసి ఇస్తున్నాయి. అవికాదు, మా అభిమాన గాయకుడూ, సంగీత దర్శకుడూ వేరే ఉన్నారు అనుకుంటే వాళ్లపాటలనీ కస్టమైజ్ చేసి అందించే సౌకర్యాన్ని కొన్ని సంస్థలు అందిస్తున్నాయి. కొందరైతే పుట్టినరోజు కానుకగా ఇవ్వడానికి ప్రత్యేకంగా హ్యాపీబర్త్‌డే సాంగ్స్‌ని పొందుపరిచి ఈ లాలీ పాప్స్‌ని చేయించుకుంటున్నారు. వీటితో ఆరు నిమిషాల నుంచి గంటవరకూ సంగీతాన్ని వినొచ్చు. కొన్నిసంస్థలు పాడ్‌కాస్టింగ్ వినే సదుపాయం కూడా కల్పిస్తున్నాయి. ఆ సంగతి సరే, సంగీతం కోసం తీపి తిని మా ఆరోగ్యం పాడుచేసుకుంటామా అనుకునే వారికోసం... షుగర్ ఫ్రీ లాలీపాప్స్‌ని కూడా ప్రత్యేకంగా తయారుచేస్తున్నారు. అదన్నమాట విషయం, మరి ఇంకెందుకు ఆలస్యం.. ఒక లాలీపాప్‌ని మీరూ చప్పరించేయండి. సంగీత ఝరిలో మునిగితేలండి. ★







నిద్రలేమికి పీచుతో పరిష్కారం!

కర్ణుడి చావుకి కోటి కారణాలన్నట్టే తయారైంది... నిద్రలేమి సమస్య ఇప్పుడు. పడకకి వెళ్లే ముందు 'స్క్రీన్'ని చూడటం, పని ఒత్తిడి, ఆలస్యంగా తినడం... ఇలా దీనికి చాలా కారణాలే చెబుతూ వస్తున్నారు వైద్యులు. ఆ జాబితాలో కొత్తగా వచ్చి చేరింది... జీర్ణవ్యవస్థ(గట్) అనారోగ్యం. మన



జీర్ణవ్యవస్థలో దాని ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే ఓ బ్యాక్టీరియా తగ్గడం కూడా నిద్రలేమికి కారణమని చెబుతున్నారు చైనాలోని షాండాంగ్ ఫస్ట్ మెడికల్ యూనివర్సిటీకి చెందిన శాస్త్రవేత్తలు. ఫీకలి బ్యాక్టీరియం అనే సూక్ష్మజీవి... జీర్ణవ్యవస్థలో రోగ నిరోధక వ్యవస్థ మెరుగవడానికీ సాయపడుతూ ఉంటుంది. ఈ బ్యాక్టీరియా తగ్గడం వల్ల అంతర్గత వాపు పెరిగి అది నిద్రలేమికి దారితీస్తోందట. ఆ సమస్యతో బాధపడుతున్న సుమారు ఆరువేలమందిపైన ఈ శాస్త్రవేత్తలు పరిశోధన చేస్తే... 80 శాతం మందిలో ఈ ఫీకలిబ్యాక్టీరియా చాలా తక్కువగా ఉందట. పీచు పదార్థాన్ని తీసుకుంటే జీర్ణవ్యవస్థలో ఈ బ్యాక్టీరియా కొంతవరకు పెరుగుతుందని వాళ్లు చెబుతున్నారు. వాటితో నిద్రలేమి సమస్య తగ్గొచ్చని అంటున్నారు.



ఐదు నిమిషాలతో... ఏడాది ఆయుష్షు!

'ఇకపైన తొందరగా పడుకుని కచ్చితంగా ఏడుగంటలు నిద్రపోతాను. రోజూ 45 నిమిషాలు వ్యాయామం చేస్తాను' ఏడాది మొదట్లో ఇలాంటి తీర్మానాలెన్నో చేసుకుని ఉంటారు చాలామంది. నెలగడిచాక... వాటిల్లో చాలావాటిని వదిలేస్తుంటారు. అలా పూర్తిగా వదిలేయకుండా వాటిని చిన్నగానైనా కొనసాగించమని సూచిస్తున్నారు ఆస్ట్రేలియాలోని సిడ్నీ వర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలు. 'రాత్రి పన్నెండింటికి పడుకునేవాళ్లు... ఓ పదినిమిషాల ముందే పడక్కి వెళితే మేలు. 45 నిమిషాల వ్యాయామమే చేయాలని లేదు... ఐదు నిమిషాలు మెట్లెక్కి దిగండి చాలు' అంటున్నారు. ఈ చిన్నపాటి మార్పులే మన ఆయుష్షని మరో ఏడాది పెంచుతాయట. సాధారణంగా మంచి జీవనశైలి ఉన్నవాళ్లతో పోలిస్తే తగినంత నిద్రలేపోనివారూ, వ్యాయామం చేయని వాళ్ల ఆయుష్షు పదేళ్లు తక్కువట. వీళ్లలో ఏర్పడే మధుమేహం, బీపీ, హృద్రోగాలే ఇందుకు కారణమట. ఆ లెక్కన- పదినిమిషాలు అదనంగా నిద్రపోవడం, ఐదు నిమిషాలు వ్యాయామం చేయడం... వంటి చిన్నపాటి మార్పులు ఏడాది ఆయుష్షని పెంచుతాయని వివరిస్తున్నారు. వీటినే ఓ 20 నిమిషాలు పెంచుకుంటే... నాలుగేళ్ల అదనపు ఆయుష్షు చేకూరుతుందట!





ఒకటా రెండా పండ్లల్లో బోలెడన్ని రకాలు. కచ్చితంగా వాటిల్లో దేని ప్రత్యేకత దానికే ఉంటుంది. కానీ ఇక్కడున్న కొన్ని పండ్లు మాత్రం సరికొత్త రుచులతో 'ఆహా!' అనిపిస్తున్నాయి. విదేశాల్లో పుట్టి, మన తోటల్లో కాస్తూ 'సూపర్ ఫ్రూట్స్'గా పేరు తెచ్చుకున్నాయి!

ఆరోగ్యానికో ప్యాషన్ ఫ్రూట్!

కొంతమంది రుచి నచ్చి రోజూ ఏదో ఒక పండు తింటే- మరికొంతమంది అది ఇచ్చే ఆరోగ్యప్రయోజనాల కోసం ఆహారంలో భాగం చేసుకుంటారు. అందుకే, మార్కెట్లో వచ్చే కొత్త వెరైటీల్ని కూడా ప్రయత్నిస్తుంటారు. అలా ఈమధ్య బాగా ఫేమస్ అయింది ఇక్కడున్న ప్యాషన్ ఫ్రూట్. గుండ్రంగా ఆకర్షణీయమైన రంగులో ఉండే ఈ పండు లోపల గుజ్జు జెల్లీలా గింజలతో నిండి ఉంటుంది. పులుపు- తీపి రుచుల ఈ పండు గుజ్జుని చెంచాతో ఐస్‌క్రీంలా తినేయొచ్చు, జ్యూసుల్నీ చేసుకోవచ్చు. దక్షిణ అమెరికాకు చెందిన ఈ పండ్లని ఇప్పుడు మన దగ్గరా సాగుచేస్తున్నారు. ద్రాక్షలా ఈ పండ్లు తీగలకు వేలాడుతూ పెరుగుతాయి. పీచూ, యాంటీఆక్సిడెంట్లూ, ఖనిజాలూ, విటమిన్లూ ఈ పండుతో దండిగా అందుతాయి. వ్యాధినిరోధక శక్తి పెరగడానికీ, జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుదలకీ ఇది సాయపడుతుంది. రక్తపోటు నుంచి గుండెజబ్బుల వరకూ ఎన్నో రోగాల్ని తగ్గించే ఔషధగుణాలు ఈ పండులో ఉండటంతో దీన్ని సర్వరోగనివారిణిగా చెబుతారు. ముఖ్యంగా బరువు తగ్గాలనుకునేవాళ్లకు ప్యాషన్ ఫ్రూట్ ఎంతో ప్రయోజనకరమని పరిశోధనల్లో తేలింది.





చిట్టి పొట్టి గుమ్మడి చెర్రీ!

ఎర్రెర్రగా చూడగానే గుటుక్కుమని నోట్లో వేసుకోవాలనిపించేలా కనిపిస్తున్న ఈ పండు పేరు సూరినామ్ చెర్రీ. పోషకాల ప్యాకెట్‌గా చెబుతూ ఈమధ్య మిద్దెతోటల్లో, ఇంటి పెరట్లో దీన్ని ఎక్కువగా పెంచుతున్నారు. అంతేకాదు, ఆకుపచ్చ రంగు నుంచి ఆరెంజ్, ఎరుపు, ఊదా రంగుల్లోకి మారే ఈ పండ్లతో నిండిన చెట్టు ఓ అలంకరణ మొక్కలాగానూ మారింది. గుమ్మడి పండు పోలికలతో ఆకట్టుకునే ఈ ఫ్రూట్‌లో సి-విటమిన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది సీజనల్ వ్యాధుల్ని అరికడుతూనే, చర్మాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. కంటి సమస్యల నుంచి క్యాన్సర్ వ్యాధుల వరకూ ఎన్నో రోగాలకు చెక్ పెట్టే పోషకాలూ ఉన్నాయి ఇందులో. విదేశాల్లో ఎక్కువగా పెరిగే ఈ పండ్ల మొక్కలు ఇప్పుడు స్థానిక నర్సరీల్లోనూ, ఆన్‌లైన్ మార్కెట్లలోనూ బాగానే దొరుకుతున్నాయి!







గుడ్డు పండు తిన్నారా!

గుడ్డు రుచి నచ్చుతుంది కానీ దాని వాసన వల్ల తినడం మానేశారా? అయితే ఓసారి ఇక్కడున్న ఎగ్ ఫ్రూట్‌ని తిని చూడండి. కమ్మటి సువాసనలతో, ఉడకబెట్టిన గుడ్డు సొన రుచిలో ఉంటుంది ఇది. ఆ ప్రత్యేకతే దీనికా పేరు తెచ్చిపెట్టింది కూడా. పసుపు రంగులో ఉండే ఈ పండును స్వీట్లలో, బేకింగ్ పదార్థాల్లో ఎక్కువగా వాడుతుంటారు. అధిక పిండిపదార్థాలతో ఉండే ఈ పండు తక్షణ శక్తినిచ్చే ఎనర్జీ బూస్టర్‌గా పనిచేస్తుంది. ఇంకా దీంట్లోని పొటాషియం గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తే... కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ ఎముకల్ని దృఢంగా ఉంచుతాయి. అంతేకాదు, ఈ పండు తింటే శరీరానికి కావాల్సిన ఎ,బి,సి,ఇ విటమిన్లు అందుతాయి.









చిన్నచిన్న సమస్యల్ని సంక్షోభాల్లా చూస్తారు. యాదృచ్ఛిక సంఘటనల్ని కుట్రల్లా భావిస్తారు. పలకరింపుల్లోనూ పాతిక అర్థాలు వెతుకుతారు. గతాన్ని తలుచుకుంటూ, భవిష్యత్తును ఊహించుకుంటూ... ఏదో ఒక రోజు అంతులేని ఆలోచనల ఊబిలో చిక్కుకుపోతారు. అలా అని, అన్నిసార్లూ 'ఓవర్ థింకింగ్' మానసిక రుగ్మత కాకపోవచ్చు. కానీ, కొన్నిసార్లు అంతకంటే ప్రమాదకరం కూడా.

'అతి' ఆలోచనలు... మితిమీరితే?

ఒక సమస్య.

అనేక ఆలోచనలు.

తుది పరిష్కారం.

...ఎంత పెద్ద సవాలైనా మూడంటే మూడు దశల్లో ముగిసిపోవాల్సిందే. ఆ తర్వాత ఇంకో సమస్య, మరో ఆలోచన, మనదైన పరిష్కారం! జీవిత చక్రంలో ఇదో భాగం. ఆ రాట్నం ఎక్కడా ఆగిపోకూడదు. ఎప్పుడూ మొరాయించకూడదు. కొందరు మాత్రం, ఆ గమనాన్ని బలవంతంగా అడ్డుకుంటారు. తామూ అక్కడే ఆగిపోతారు. ఒకే విషయం గురించి పదే పదే ఆలోచిస్తూ కాలం గడిపేస్తారు. సాలెపురుగు.. తాను అల్లిన గూడులో తానే బందీ అయినట్టు, తమ ఆలోచనల ఊబిలో తామే ఖైదీలుగా మారిపోతారు. ఎంత శక్తిమంతులైనా... కఠిన పరీక్షలు ఎదురైనప్పుడూ, వరుస సవాళ్లు వేధించినప్పుడూ, నిరాశానిస్పృహలు చుట్టుముట్టినప్పుడూ... ఆలోచనల సుడిగుండంలో చిక్కుకుపోవడం సాధారణమే. వాస్తవానికి, 'ఓవర్ థింకింగ్' అనేది ఓ విచిత్రమైన దశ. 'నేను చేయలేనేమో', 'నావల్ల కాదేమో', 'మళ్లీ ఓటమి ఎదురైతే', 'పరిస్థితులు తలకిందులైతే'... ఇలా అనేకానేక సందేహాలు తరుముకొస్తుంటాయి. 'వద్దు', 'కాదు', 'లేదు', 'నష్టపోతావు', 'కష్టపడతావు', 'చులకన చేస్తారు', 'ఆ తర్వాత నీ ఇష్టం'... ఇలా రకరకాల హెచ్చరికలు నిలువరిస్తుంటాయి. పట్టించుకున్న కొద్దీ బుర్ర వేడెక్కిపోతుంది. మానసికంగా మరింత ముడుచుకుపోతారు. ఉద్వేగపరంగా ఇంకొంత బలహీనపడతారు. ఆలోచనల దాడి మునుపటి కంటే ముమ్మరం అవుతుంది.

మనిషి స్వతహాగా ఆలోచనా జీవి. పోటీ ప్రపంచంలో విజేతలనూ, పరాజితులనూ వేరుచేసి నిలబెట్టేది నిఖార్సయిన ఆలోచనలే. ఎంత ప్రయత్నించినా ఆలోచన ముందుకు సాగడం లేదంటే... మన లోలోపలి దుష్టశక్తులు పనికట్టుకుని మరీ వెనక్కి లాగుతున్నాయని అర్థం. ఆ ప్రత్యర్థుల జాబితా పెద్దదే. అందులో మొదటిది... ఓటమి భయం. 'ఫెయిల్యూర్ ఫోబియా' ఏ నిర్ణయమూ తీసుకోనివ్వదు. తెగించి ముందుకెళ్లడానికి సిద్ధపడినా, గతంలోని చేదు అనుభవాల్ని మళ్లీ మళ్లీ గుర్తుచేసి బలంగా వెనక్కి లాగేస్తుంది. కొన్నిసార్లు ఓడిపోతామనే భయం కంటే, ఆ ఓటమిని చూసి సమాజం నవ్వుతుందేమో అన్న ఆందోళనే... ఎక్కువ జడిపిస్తుంది. మానసిక ఒత్తిడి ప్రభావమూ చిన్నదేం కాదు. ఒత్తిడిలో ఉన్నప్పుడు ఆలోచనలు అదుపు తప్పుతాయి. నెగెటివ్ భావజాలాన్ని నూరిపోస్తాయి. తప్పులు జరిగిపోతాయేమో అన్న జంకు, ఏ చిన్న లోపమూ ఉండకూడదనే ఆత్రుత... పిరికితనాన్ని ప్రేరేపిస్తాయి. అందుకే మితిమీరిన ఆలోచనల్ని పక్షవాతంతో పోలుస్తారు, 'మెంటల్ పెరాలిసిస్'గా వ్యవహరిస్తారు. రామాయణంలోని సుందరకాండలో... హనుమంతుడు అచ్చంగా ఇలాంటి సంకటస్థితినే అనుభవిస్తాడు. సునాయాసంగా సముద్రాన్ని లంఘించిన మహావీరుడు, సీతమ్మ జాడను మాత్రం అంత సులభంగా కనిపెట్టలేకపోతాడు. దీంతో, మారుతిని తీవ్ర నిరాశ ఆవహిస్తుంది. లక్ష్యాన్ని సాధించలేనేమో అనే 'సెల్ఫ్ డౌట్' మొదలవుతుంది. తిరిగి వెళ్లాక వానర సమాజం గేలి చేస్తుందేమో అనే 'సోషల్ ఫోబియా' ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తుంది. అక్కడితో ఆగకుండా, విపరీత పరిణామాల్ని ఊహించుకుంటాడు. 'కెటాస్ట్రొఫైజింగ్' అంటే ఇదే. రావణుడి వేధింపులు భరించలేక సీతమ్మ అప్పటికే ఆత్మహత్య చేసుకుని ఉంటుందనీ, లేదంటే ఆ అసురుడు అపహరించినప్పుడే సముద్రంలో దూకేసి ప్రాణాలు వదిలి ఉంటుందనీ, కాదంటే తనను తిరస్కరించిందనే అక్కసుతో దశకంఠుడే చంపేసి ఉంటాడనీ... జరగనివన్నీ జరిగిపోయినట్టే భ్రమిస్తాడు. పరాజితుడిగా వెళ్లి శ్రీరాముడికి మొహం చూపించడం కంటే, ఆత్మార్పణ చేసుకోవడమే నయమనే తీవ్ర నిర్ణయానికొస్తాడు. అదృష్టవశాత్తూ, అంతలోనే హనుమలోని వివేకం మేల్కొంటుంది. లంకను జల్లెడపట్టి మరీ అవనిజ ఆనవాళ్లు కనిపెడతాడు. ఆలోచనలు అదుపు తప్పుతున్నప్పుడు, మనమూ మారుతిలానే ప్రాప్తకాలజ్ఞతతో వ్యవహరించాలి. జీవితంలోని ఓ పెను సంక్షోభం నుంచి బయటపడాలి.

అర్థంలేని అల్లికలు...

ప్రతి నిత్యం మన మెదడులో లెక్కలేనన్ని భావనలు పుట్టుకొస్తుంటాయి. కొన్ని మెరుపుల్లా మెరిసి మాయమైపోతాయి. కొన్ని తొలకరి చినుకుల్లా కాసేపు సందడి చేసి తమదారిన తాము వెళ్లిపోతాయి. ఇంకొన్ని మాత్రం నీడలా నిత్యం వెంటాడతాయి. బుద్ధిగా పనిచేసుకోనివ్వవు. హాయిగా నవ్వుకోనివ్వవు. ప్రశాంతంగా నిద్రపోనివ్వవు. అర్థంలేని ప్రతి ఆలోచనా తెగిన గాలిపటం లాంటిదే. ఆ కదలికల్ని ఊహించలేం.

ఓ ఐటీ ఉద్యోగికి హెచ్ఆర్ విభాగం నుంచి మెమో అందింది. ఫలానా ప్రాజెక్టు పూర్తి చేయడంలో తీవ్ర జాప్యం జరిగిందనీ, ఆ ఆలస్యానికి సంజాయిషీ ఇచ్చుకోవాలనీ

ఆలోచనల్నీ పొదుపు చేసుకోండి

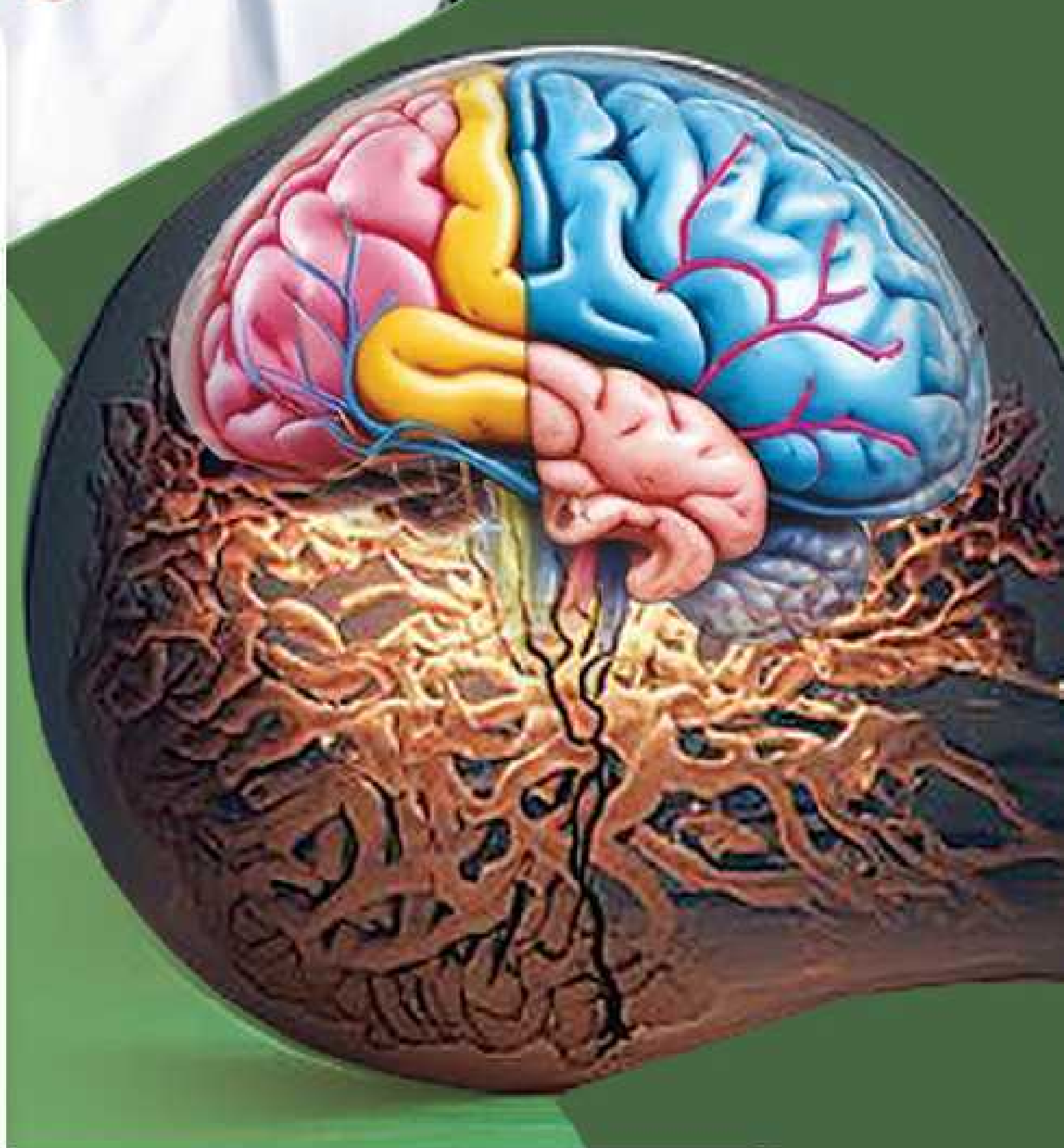


మోపెడ్‌కు తక్కువ ఇంధనం ఖర్చు అవుతుంది. అదే విమానానికి... తడిసి మోపెడవుతుంది. మెదడును కూడా విమానంతో పోల్చుకోవచ్చు. మన ఎనర్జీలో ఇరవై శాతం వరకూ మెదడుకే వెళ్లిపోతుంది. ఆలోచనలు పరిధులు దాటినకొద్దీ ఇంధన వినియోగమూ పెరుగుతుంది. కొద్దికొద్దిగా అయినా సరే, అనవసరమైన ఆలోచనల్ని నియంత్రించడం ద్వారా ఆ శక్తిని పొదుపు చేసుకోవచ్చు. మరింత ఉపయోగకరమైన విషయాల మీద మదుపు చేసుకోవచ్చు. 'మైక్రోఎఫిషియెన్సీస్' ఫార్ములా చెబుతున్నదీ అదే. చాలామంది కార్పొరేట్ దిగ్గజాలు నిరుపయోగమైన ఆలోచనల్ని ఈ పద్ధతిలోనే వదిలించుకుంటారు. ఉదాహరణకు... పొద్దున్నే ఆఫీసుకు బయల్దేరుతున్నప్పుడు 'ఏ రంగు చొక్కా వేసుకోవాలి?' అనే చిన్నపాటి ఆలోచనకూ ఆస్కారం లేకుండా రోజూ తెల్ల చొక్కాలే ధరించడం ఆ చిట్కాల్లో ఒకటి. లేసులు లేని షూస్ వాడటం వల్ల.. ప్రత్యేకంగా వాటిని కట్టుకోవాల్సిన పనుండదు. సరిగ్గా ముడేసుకున్నామా అని గమనించుకోవాల్సిన అవసరమూ రాదు. లంచ్‌బాక్స్, కళ్లజోడు, మాత్రలు, స్నాక్స్ డబ్బా... ఇలా రోజూ ఆఫీసుకు తీసుకెళ్లాల్సిన వస్తువుల వివరాలతో ఓ చెక్‌లిస్ట్ తయారు చేసుకుంటే, కాలు బయటపెట్టే సమయానికి ఓసారి సరిచూసుకోవచ్చు. దీనివల్ల ఒకటికి పదిసార్లు గుర్తు చేసుకోవాల్సిన అవసరం రాదు.

ఆ లేఖ సారాంశం. సాధారణంగా ఇలాంటి సందర్భాల్లో ఉద్యోగి ఇచ్చే వివరణను బట్టే తదుపరి చర్యలు ఉంటాయి. మహా అయితే, ఓ క్షమాపణ పత్రంతో సమస్య పరిష్కారం అయిపోతుంది. కానీ అతిగా ఆలోచించే వ్యక్తి... ఆ మెమోను భూతద్దంలోంచి చూస్తాడు. ఆఫీసు రాజకీయాలతో ముడిపెడతాడు. సహోద్యోగుల కుట్రగా చిత్రీకరిస్తాడు. సామాజిక సమీకరణాలు జోడిస్తాడు. అదే అదనుగా ఒక సంఘటనను మరో సంఘటనతో, ఒక ఓటమిని మరో ఓటమితో, ఒక వ్యక్తిని మరో వ్యక్తితో... చకచకా ముడిపెట్టేస్తుంది మనసు. లేనిది ఉన్నట్టూ, ఉన్నది లేనట్టూ ఓ వర్చువల్ దృశ్యాన్ని కళ్లముందు ప్రదర్శిస్తుంది. పొరపాటునైనా, ఆ మయసభలో కాలుపెట్టకూడదు. ఆ ఐటీ ఉద్యోగి స్థానంలో మనమే ఉంటే మాత్రం... పిచ్చి ఆలోచనల ఉచ్చులో పడకుండా హెచ్ఆర్ విభాగానికి ఇవ్వాల్సిన వివరణ మీదే పూర్తిగా దృష్టి పెట్టాలి. దీంతో మిగిలిన లంకెలన్నీ పుటుక్కున తెగిపోతాయి. అతిగా ఆలోచిస్తున్నప్పుడు మనిషి... ఉంటే గతంలో ఉంటాడు, లేదంటే భవిష్యత్తులోకి వెళ్లిపోతాడు. వర్తమానాన్ని పూర్తిగా నిర్లక్ష్యం చేస్తాడు. ఆ తప్పే కొంపలు ముంచేది.

అనేక నష్టాలు...

ఓవర్ థింకింగ్‌ను ఓ అర్హతగా భావించేవారు ఉన్నారు. అది 'పర్ఫెక్షనిజం' ప్రాథమిక లక్షణమని గొప్పలు చెప్పుకునే వారూ ఉన్నారు. నిజానికి, మితిమీరి ఆలోచించడం అంటే... మనతో మనం వాదించుకోవడమే, మన మనసును మనం గాయపరుచుకోవడమే, మన తెలివితేటల్ని మనం సందేహించుకోవడమే. మెదడు ఒక సమయంలో ఒక విషయం గురించి మాత్రమే ఆలోచిస్తుంది. చెత్త పోగైపోయినప్పుడు, బుర్రలో కొత్త ఐడియాలకు చోటుండదు. దీంతో ముఖ్య నిర్ణయాల మీద శ్రద్ధ తగ్గుతుంది. ఆ ధోరణిని కుటుంబమూ యాజమాన్యమూ నిర్లక్ష్యంగానో, నిర్లిప్తతగానో భావించే ఆస్కారం ఉంది. ఆ లోపం వల్ల కెరీర్ పరుగులో వెనుకబడిపోతాం, అనుబంధాలూ దెబ్బతింటాయి.



మనసు-శరీరం... ఈ రెండు వ్యవస్థల అనుసంధానమూ మనకు తెలిసిందే. మనసు ఎడతెరిపిలేని ఆలోచనలతో ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నప్పుడు... శరీరం మాత్రం నిశ్చింతగా ఉంటుందా? నిద్రలేమి, తలనొప్పి, అజీర్తి తదితర సమస్యలు ఇబ్బంది పెడతాయి. ప్రతీదీ శల్యపరీక్ష చేసేవారు మామూలు పలకరింపును కూడా వక్రదృష్టితో చూస్తారు. ఎవర్నీ బేషరతుగా ప్రేమించలేరు కూడా. దీంతో పెద్దగా స్నేహితులూ ఉండరు. ఆ లోటు ఒంటరితనానికి దారితీస్తుంది. ఏదో ఓ దశలో వారు డిప్రెషన్, అబ్సెసివ్ కంపల్సివ్ డిజార్డర్ (ఓసీడీ) లాంటి మానసిక వ్యాధుల బారిన పడే ప్రమాదం ఉంది.

ఎవరి గురించి అయినా అతిగా ఆలోచిస్తున్నామంటే, ఆ వ్యక్తిని అతిగా ప్రేమిస్తున్నామనో, అతిగా ద్వేషిస్తున్నామనో అర్థం. ఆ రెండు ఉద్వేగాలూ ప్రమాదకరమే. ఎక్కడ ఏ చిన్న తేడా వచ్చినా పరిస్థితి హింసాత్మకంగా మారే ప్రమాదం ఉంది. అతిగా ఆలోచించేవారి సహజ లక్షణం... 'నెగెటివ్ ఫిల్టరింగ్'. వీళ్లు మంచిలోనూ చెడును వెతుకుతారు. దీనివల్ల నిరాశావాదం తలకెక్కి ఉంటుంది. అర్థంలేని ఆలోచనల్ని 'జంక్ థాట్స్'గా అభివర్ణిస్తారు మనస్తత్వ నిపుణులు. జంక్‌ఫుడ్ ఆరోగ్యాన్ని మింగేస్తుంది, జంక్ థాట్స్ మంచి ఆలోచనల్ని పురిట్లోనే చంపేస్తాయి. అంతే తేడా! ఆ ఒత్తిడిని తట్టుకోవడానికి కొందరు మద్యం, ధూమపానం, మాదకద్రవ్యాల్లాంటి చెడు వ్యసనాల బారినపడతారు.

తక్షణ కర్తవ్యం?

మనం ఆలోచనల వెనుక పరిగెత్తాలి కానీ, ఆలోచనలు మన వెంట పడకూడదు. మనసు తలుపులు తోసుకొచ్చి మరీ మన సంతోషాన్ని కబ్జా చేయకూడదు, మన ఏకాగ్రతకు భంగం కలిగించకూడదు, మన లక్ష్యాలకు అవరోధం కాకూడదు. ఇదంతా సాధ్యం కావాలంటే, మనం ఏం ఆలోచించాలన్నది కూడా మనమే నిర్ణయించుకోగలగాలి. కూరగాయల

ఫోపో... లక్షణం కావచ్చు!

ఫియర్ ఆఫ్ పీపుల్స్ ఒపీనియన్ (ఫోపో)... ఈ కొత్తకాలపు జాడ్యం గురించి మానసిక నిపుణులు తరచూ హెచ్చరిస్తున్నారు. నలుగురి దృష్టిలో గొప్పగా కనిపించాలనే ఆరాటం రోజురోజుకూ ఎక్కువైపోతోంది. తమ ఆనందాల్నీ అభిరుచుల్నీ పూర్తిగా పక్కన పెట్టేసి... ఇతరుల లైక్‌లూ, షేర్లూ, కామెంట్లలోనే సంతృప్తిని వెతుక్కుంటున్నారు. సెల్ఫీలూ, రీల్స్ ప్రభావం వల్ల కావచ్చు... శరీరాకృతి గురించి అవసరానికి మించి ఆలోచిస్తున్నారు. చిన్నచిన్న లోపాలను పెద్దగా ఊహించుకుని కుమిలిపోతున్నారు. ఆ చింత డిప్రెషన్ వరకూ వెళ్తోంది. కొత్త చీర బేరం చేయాలన్నా, పాత కళ్లజోడు మార్చాలన్నా కనీసం ఓ పాతికమంది అభిప్రాయం తీసుకుంటున్నారు. చివరికి ఏదైనా జోక్ పోస్ట్ చేయడానికి కూడా తర్జనభర్జన పడుతున్నారు. ఒక్క 'గుడ్ మార్నింగ్' మెసేజ్ తగ్గినా, కొంపలు మునిగినట్టు అల్లాడిపోయేవారు ఎంతోమంది. ఎవరైనా సరే, తాము తమలా ఉన్నంత కాలం ఏ ఇబ్బందీ ఉండదు. మరొకరిలా మారిపోవాలనే ఆరాటం మొదలైతే మాత్రం... ఆలోచనలు పక్కదారి పడతాయి. ఇతరుల సంతోషంలో మన సంతోషాన్ని వెతుక్కోవడం... అన్నింటికీ మించిన విషాదం. ఆ మానసిక స్థితి సోషల్ యాంగ్జయిటీ డిజార్డర్‌గా ముదిరే ప్రమాదం ఉంది. అప్పులు తెచ్చి ఘనంగా ఫంక్షన్లు చేయడం, ఆస్తులు అమ్మేసి మరీ ఖరీదైన కార్లు కొనుక్కోవడం... ఫోపో లక్షణాలే.

ఏం జరుగుతుంది?

మెదడులోని ప్రీఫ్రంటల్ కార్టెక్స్... మన నిర్ణయాలనూ, ప్రణాళికలనూ, విశ్లేషణలనూ బలంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. కళ్లముందు కనిపిస్తున్న పరిష్కారాల్లో అత్యుత్తమంగా అనిపించినదాన్నే ఎంచుకునేలా ప్రోత్సహిస్తుంది. కాకపోతే, మనం నిండైన ఆత్మవిశ్వాసంతో వ్యవహరించినప్పుడే ఈ ప్రక్రియ సవ్యంగా సాగుతుంది. ఆత్మన్యూనతలూ, వైఫల్య భయాలూ వెంటాడేటప్పుడు... ఆ వ్యవస్థ అంత ధైర్యంగా అడుగు ముందుకేయదు. సరిగ్గా అప్పుడే మనం అతిగా ఆలోచిస్తాం. ఆలోచించిందే ఆలోచిస్తాం. మరో కీలకభాగం... అమిగ్డాలా పాత్ర కూడా చిన్నదేం కాదు. ఇది ఉద్వేగాలకు చిరునామా. మన మనసులో ఏ కొంత భయం ఉన్నా... ఆందోళనలతో ముడిపడిన హార్మోన్లను ప్రేరేపిస్తుంది. పాత వైఫల్యాలను గుర్తుచేసి హెచ్చరిస్తుంది. అందుకేనేమో, మిగిలినవారితో పోలిస్తే అతిగా ఆలోచించేవారి అమిగ్డాలా పనిభారంతో ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నట్టు నిపుణుల పరిశోధనలో తేలింది.



దుకాణానికి వెళ్లినప్పుడు, బుట్టల్లోంచి లేలేత బెండకాయల్ని ఏరి సంచిలో వేసుకున్నట్టు... బుర్రలోంచి పుట్టే అనేకానేక ఆలోచనల నుంచి మనకు ఉపయోగపడే వాటిని మాత్రమే జాగ్రత్తగా ఎంచుకోవాలి. ఆ నైపుణ్యాన్నే బౌద్ధం 'ఎరుక' అంటుంది. దీనికే మానసికశాస్త్రం... 'డిజైనర్ థింకింగ్' అని పేరు పెట్టింది. ఎప్పుడు, ఎంత సేపు, దేని గురించి, ఎంత లోతుగా ఆలోచించాలన్నదీ మనమే నిర్ణయించుకోవడం 'డిజైనర్ థింకింగ్' ప్రత్యేకత. ఇక్కడ ఆలోచనల మీద మనకు పూర్తి పట్టు ఉంటుంది. దీంతో 'అతి' దరిదాపుల్లోకి కూడా రాలేదు. చేయితిరిగిన సినిమా ఎడిటర్ అవసరంలేని సంఘటనల్నీ, సంభాషణల్నీ నిర్దాక్షిణ్యంగా కత్తిరించి పడేసినట్టు, మనమూ ఆలోచనలు పక్కదారి పడుతున్నట్టు అనుమానం రాగానే... నిర్మొహమాటంగా వాటిని తుంచేయాలి. అయినా, మళ్లీ మళ్లీ చొరబడుతుంటే... టీవీలో నచ్చని కార్యక్రమం వచ్చినప్పుడు, ఠక్కున ఛానల్ మార్చేసినట్టు, ఆలోచనల్నీ మార్చుకోవాలి. ఆ ప్రయత్నంలో భాగంగా... వెంటనే పాత వాతావరణంలోంచి బయటికి వచ్చేయాలి. ఎవరితో అయినా మాట్లాడాలి, ఏదైనా పుస్తకం అందుకోవాలి, కాసేపు పచ్చని వాతావరణంలోకి వెళ్లి రావాలి, మంచి సంగీతం వినాలి.

మొక్కలకు విత్తులా, ఆలోచనలకూ ఓ ఆధారం ఉంటుంది. ఆ 'థాట్ ఇన్‌పుట్స్' మూలాలను కనిపెట్టాలి. ఏవైనా వెబ్‌సైట్ల ద్వారానో, యూట్యూబ్ ఛానళ్ల రూపంలోనో ఆ హానికరమైన భావజాలం అందుతున్నట్టు అయితే, వెంటనే వాటికి 'అన్-సబ్‌స్క్రైబ్' చేయాలి. అది సినిమాల ప్రభావమైతే... ఆ జానర్ జోలికి వెళ్లనే కూడదు. కొందరి బ్రెయిన్‌వాష్ వల్లే ఇదంతా జరుగుతోందనే అనుమానం వస్తే... ఆ పేర్లను కాంటాక్ట్ లిస్ట్ లోంచి తీసేయాలి. అయినా కూడా ఆలోచనల తాకిడి ఆగడం లేదంటే... లోపం అచ్చంగా మనదే. ఎవరి జీవితమైనా... ఏం జరిగింది అనే దానిపై 10 శాతమూ, జరిగిన దానికి మనమెలా స్పందించాం అనే దానిపై 90 శాతమూ ఆధారపడి ఉంటుంది.

తలాతోకా లేని ఆలోచనలకు 'ఎమోషనల్ డిసిప్లిన్'తో అడ్డుకట్ట వేయడం సాధ్యమే. పశువుల కాపరి ఎత్తయిన బండ మీద కూర్చుని... పచ్చిక మేస్తున్న ఆవుల్ని గమనించుకుంటూ ఉంటాడే! అలానే మన ఆలోచనల్నీ మనం పరిశీలిస్తూ ఉండాలి. పశువు పక్కకెళ్లిపోగానే, అదిలించో బెదిరించో వెనక్కి లాక్కొచ్చినట్టు, దారితప్పుతున్న ఆలోచనల్ని కట్టడి చేయాలి. ధ్యానంలో జరిగేది అదే. అందుకే, మనసు మీద పట్టు సాధించడానికి మెడిటేషన్ అత్యుత్తమ మార్గమని చెబుతారు. కాపరిని స్ఫూర్తిగా తీసుకుని... స్పష్టమైన 'మెంటల్ బౌండరీస్' ఏర్పాటు చేసుకోవడం ద్వారా ఆలోచనలకు కంచె వేసుకోవచ్చు. ఓటమి భయాన్ని పోగొట్టుకోడానికి ఆటలూ కొంతమేర ఉపయోగపడతాయి. మైదానంలో... ఓడిన బాధను ఆడిన ఆనందం మరిపించేస్తుంది. చదరంగం కూడా జీవన యుద్ధానికి సరిపడా మానసిక బలాన్ని ఇస్తుంది. జర్నలింగ్... చెత్త ఆలోచనల్ని వదిలించుకోడానికి ఓ మంచి మార్గం. మన ఆలోచనల్ని ఓచోట రాసుకున్నప్పుడు, గతంలోని అస్పష్టతలు తొలగిపోతాయి, అప్పటి వరకూ వేధిస్తున్న అపోహలు వదిలిపోతాయి. ఇలాంటి సందర్భాల్లో 'సపోర్ట్ గ్రూప్' సహకారమూ మరువలేనిదే. ఆత్మీయులతో మనసు విప్పి మాట్లాడటం కూడా ఓమోస్తరు థెరపీ లాంటిదే.

★ ★ ★

'స్వామీ! ప్రతి చిన్న విషయాన్నీ నేను రోజుల తరబడి ఆలోచిస్తాను. దీంతో, మనశ్శాంతి లేకుండా పోతోంది. మీరే కాపాడాలి' వేడుకున్నాడు శిష్యుడు.

అంతా విన్నాక, ఓ నిండు నీళ్ల గ్లాసు శిష్యుడి చేతికిచ్చి...

'బరువుగా ఉందా నాయనా?' అని అడిగాడు గురువు.

'లేదు స్వామీ! తేలిగ్గానే ఉంది' జవాబిచ్చాడు శిష్యుడు.

'అయితే, నేను చెప్పేంత వరకూ దాన్ని కాస్త పైకి ఎత్తి పట్టుకుని నిలబడు' అని చెప్పాడు గురువు. అరగంట... గంట... కాలం గడిచిపోతున్నా గురువు స్పందించ లేదు. ఇక ఉండబట్టలేక... 'స్వామీ! ఇక నా వల్ల కాదు. లోటా బరువెక్కిపోతోంది' అని మొరపెట్టుకున్నాడు శిష్యుడు.

'అర్థమైందా? ఆలోచనలు కూడా నీళ్ల గ్లాసు లాంటివే. మోస్తున్నకొద్దీ బరువు పెరుగుతుంది' వివరించాడు గురువు. ★





20వేల కిలో మీటర్లు నడుచుకుంటూ...

దూరంగా చూస్తుంటే దట్టమైన మంచులోయల్లోంచి పెద్దపెద్ద ఏనుగులు, ఎత్తైన ఒంటెలు, పొడవాటి జిరాఫీలు, దుప్పులు, కోతులు... వరస కట్టి ఎక్కడికో వలస వెళ్తున్నట్టుగా ఉంది కదా ఈ దృశ్యం. అవును, ఈ జంతువులన్నీ ఆఫ్రికాలోని కాంగో నుంచి ఆర్కిటిక్‌లోని మంచు ప్రాంతానికి పదకొండు దేశాల్లోని 25 నగరాలని దాటుకుంటూ 20వేల కిలోమీటర్ల దూరం ప్రయాణించి వచ్చాయి. కాకపోతే అవేవీ నిజమైన జంతువులు కాదు, మనుషులకంటే పెద్దగా కనిపించే బొమ్మలు. వీటిని రీసైకిల్ చేసిన అట్టముక్కలతో తయారుచేశారు. ఏంటీ, బొమ్మలు ఇన్నివేల కిలోమీటర్లు ప్రయాణించాయా, ఎందుకూ... అనేగా మీ సందేహం. పర్యావరణ మార్పులు జంతు ప్రపంచాన్ని ఎలా మారుస్తున్నాయో, అవి ఎలా వలసలు పోతున్నాయో వివరించే ప్రయత్నమే ఈ 'ది హెర్డ్' ప్రాజెక్ట్ లక్ష్యం. ది వాక్ ప్రొడక్షన్స్ అనే ఎన్జీవో, అమిర్ నిజర్ అనే కళాకారుడి ఆధ్వర్యంలో వెయ్యిమంది ఆర్టిస్టులతో కలిసి ఈ ప్రాజెక్ట్ కోసం ఏడాదిన్నరపాటు శ్రమించి, గత ఏడాది ఈ యాత్ర చేపట్టింది. కళ ద్వారా పర్యావరణంపైన పెద్దఎత్తున అవగాహన తీసుకురావాలన్న ప్రయత్నంతో ఇలాంటివే మరికొన్ని యాత్రలు కూడా చేయనుందట ఈ సంస్థ.

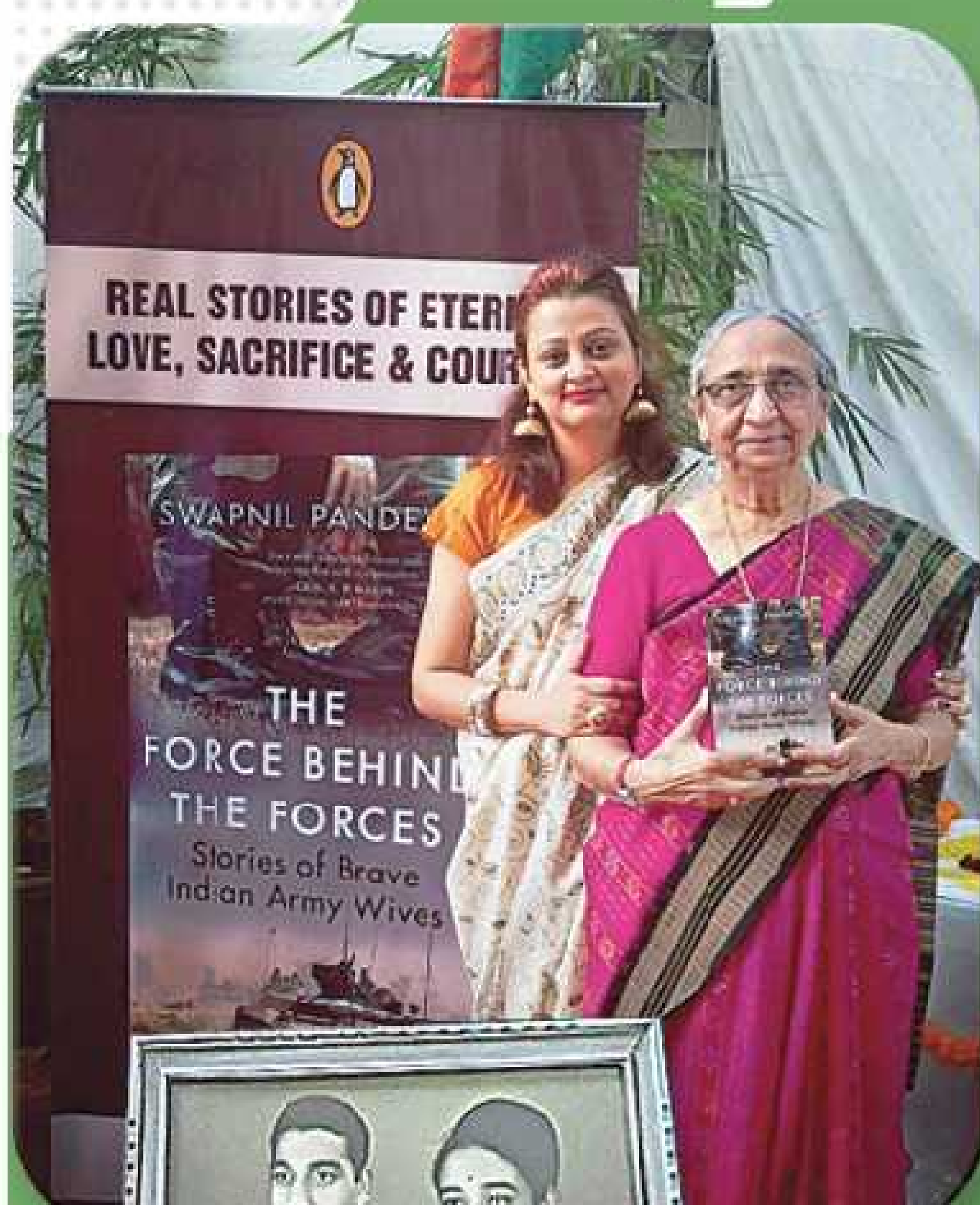


చెత్తవేస్తే ఇలా చేస్తారు!

ఎవరూ చూడరు అన్నప్పుడు ఏమైనా చేయొచ్చు అనుకుంటారు కొందరు. ఇంట్లోని చెత్తంతా తీసుకొచ్చి, శుభ్రం చేసిన రోడ్లపైన పోసేవాళ్లు ఈ జాబితాలోకే వస్తారు. ఇలాంటి వాళ్లకు ఫైన్‌లు వేయడంతోపాటు మరొకరకంగానూ బుద్ధి చెప్పాలనుకుంది గుజరాత్‌లోని వడోదరా మున్సిపల్ కార్పొరేషన్. నగరంలోని ప్రధాన కూడళ్లలో బిల్‌బోర్డులని ఉంచి, రోడ్లపైన చెత్తపోస్తూ పట్టుబడిన వాళ్ల ఫొటోలను తీసి బిల్‌బోర్డులపైన ప్రదర్శిస్తోంది. బండి నంబర్, వాళ్ల పేర్లని ప్రదర్శిస్తూ- ఆ పక్కనే 'అవమానమూ శిక్షే' అంటూ ఒక కొటేషన్‌ని కూడా రాస్తోంది. కొంతమందిలో ఫైన్ వేసినా మార్పురాదు, అలాంటి వాళ్లనీ వాళ్ల బండి నంబర్‌నీ, ఇలా బిల్‌బోర్డులపైన చూపించడం వల్లనైనా వారి అలవాట్లలో మార్పు వచ్చి, సామాజిక బాధ్యత పెరుగుతుందేమోనని ఇలా చేస్తున్నాం అంటున్నారు మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ అధికారులు.

అవీ ఇవీ

భర్త కోసం 54 ఏళ్లుగా...





అయినవాళ్లు దూరం కావడం ఎవరికైనా బాధే. కొందరు ఆ కష్టాన్ని కాలంతోపాటు మర్చిపోతే, మరికొందరు ఆశను చంపుకోలేక జీవితాంతం నిరీక్షిస్తుంటారు. దమయంతీ తాంబే కథ కూడా అటువంటిదే. కనిపించకుండా పోయిన భర్తకోసం ఒకటీ రెండూ కాదు... ఏకంగా 54 ఏళ్లుగా ఎదురు చూస్తూ, ఇప్పటికీ అతను తిరిగి వస్తాడనే ఆశతో చేయని ప్రయత్నం లేదు. బ్యాడ్మింటన్‌లో వరసగా నాలుగుసార్లు జాతీయ ఛాంపియన్‌షిప్‌ని గెల్చుకుని అర్జున అవార్డునీ అందుకున్న దమయంతి 1970లో లెఫ్టినెంట్ విజయ్‌వసంత్ తాంబేని వివాహం చేసుకున్నారు. 1971లో జరిగిన ఇండో- పాక్ యుద్ధంలో విజయ్ వసంత్‌తోపాటు మరో 54 మందితో పాకిస్థాన్ వెళ్లిన భారత్ బృందం కనిపించకుండా పోయింది. అప్పట్నుంచి దమయంతి ఆయన్ని వెతుకుతూనే ఉన్నారు. 2007వరకూ పాకిస్థాన్ అధికారులని ఒప్పించి ఏటా అక్కడి జైళ్లకి వెళ్లి తన భర్త ఉన్నాడేమో అని వెతికేవారు. ఆ తర్వాత పాకిస్థాన్ ప్రభుత్వం ఆమెని రాకుండా అడ్డుకున్నా, 'మిస్సింగ్ 54' పేరుతో ఆ యుద్ధంలో కనిపించకుండా పోయిన సైనికుల భార్యలూ, కూతుళ్లతో ఒక అసోసియేషన్ ఏర్పాటు చేసి ఇప్పటికీ వెతుకులాట ఆపలేదు. దిల్లీ జేఎన్‌యూలో డిప్యూటీ డైరెక్టర్‌గా రిటైర్ అయినా- భర్తనీ, యుద్ధంలో కనిపించకుండా పోయిన సైనికులనీ వెతకడంకోసం అలుపెరగకుండా పోరాడుతూనే ఉన్నారామె.

ఇంటి ముందు పాతరలు...

శ్రీకాకుళం జిల్లాలోని ఇచ్ఛాపురం, కవిటి, కంచిలి, మందస, ముకుందపురం, గోకర్ణాపురం, తులసిగాం, బిర్లంగి వంటి ఊళ్లలో ప్రతి ఇంటి ముందూ కాస్త ఎత్తుగా ఉండే మట్టి దిబ్బలుంటాయి. వాటిపైన అలికి అందంగా వేసిన ముగ్గులు దర్శనమిస్తాయి. కొత్తగా వచ్చిన వారికి ప్రతి ఇంటిముందూ గుండ్రంగా ఉన్న ఈ మట్టి దిబ్బలేంటా అనిపిస్తుంది. ఇంతకీ అవేంటో తెలుసా... ధాన్యపు పాతరలు. ముందుగా ఇంటి ముంగిట్లో చతురస్రాకారంలో ఒక గొయ్యి తీస్తారు. ఎండు గడ్డిని మెలితిప్పి ఒక తాడులా తయారుచేసి, దాన్ని చిన్న ఖాళీకూడా లేకుండా చతురస్రాకారపు గోతిలోపల చుట్టూ పెట్టేస్తారు. పండిన ధాన్యాన్ని మొత్తం ఈ గోతిలో వేసి మళ్లీ గడ్డితో కప్పేస్తారు. ఆపైన ఎక్కడా గాలిచొరబడనీయకుండా పేడ, మట్టితో అలికేస్తారు... అదేపాతర. ఆరునెలల వరకూ ఈ ధాన్యాన్ని బయటకు తీయరు. ఈ పాతర ఆరుబయటే ఉన్నా, వానాకాలంలోనూ చుక్క నీరు కూడా లోపలికి వెళ్లదు, పురుగూ పట్టదు. అదే పాతర్ల ప్రత్యేకత. ఆరునెలల తర్వాత ఈ ధాన్యాన్ని బయటకు తీసి తింటే రుచితోపాటు పోషకాలూ అందుతాయని స్థానికులు నమ్ముతారు.







తండ్రి కాని తండ్రి కథ!

అమ్మాయికి పెళ్లిచేసి, అత్తారింటికి పంపించేస్తే అంతటితో బాధ్యత అయిపోతుందా? లేదు... ఆ ఆడబిడ్డ కష్టసుఖాల్లో పాలుపంచుకుంటూ, మేమున్నామనే ధైర్యాన్నివ్వాలి. పుట్టిల్లు ఇచ్చే గట్టి భరోసా అదే! మరి... అమ్మానాన్నలేని ఆడపిల్లల సంగతేంటి? మహేష్‌సావానీ అలాంటి ఆడపిల్లలకు... అమ్మ ఇచ్చే ధైర్యాన్నీ, నాన్న పంచే భరోసానీ అందిస్తున్నారు. ఐదువేల మంది ఆడపిల్లలకు కన్యాదానం చేసి, పుట్టింటి అండనిస్తున్న 'మహేష్ పాపా' కథ ఇది...

గుజరాత్‌లోని సూరత్‌లో ఉన్న పీపీసావానీ ఇంటర్నేషనల్ స్కూల్ గ్రౌండ్స్‌లో ఓ పెద్ద వేడుక జరుగుతోంది. అక్కడికి లక్షమందికిపైగానే అతిథులు వచ్చారు. అయితే, ఇదేదో పెద్ద సెలబ్రిటీ వివాహం అయి ఉండొచ్చు అనుకుంటున్నారు కదా! పెళ్లి మాట నిజమే కానీ, ఒక్కరిది కాదు రెండొందలమంది అమ్మాయిల కల్యాణ వేడుక అది. అలా అయితే ఇవేవో సామూహిక వివాహాల్లే అని తీసిపారేయడానికీ లేదు. ఎందుకంటే... ఆ వేడుక ఒక సెలబ్రిటీ వివాహానికి ఏమాత్రం తక్కువ కాకుండా జరుగుతోంది. ప్రత్యేకంగా డిజైన్ చేసిన కల్యాణమండపాల మధ్య... వెడ్డింగ్ షూటింగ్స్ హడావుడితో, తళుక్కుమనే లెహెంగా వెలుగుల మధ్య సిగ్గుతో ముడుచుకుపోతున్న వధువులతో ఎంతో అట్టహాసంగా జరుగుతోంది. ఆకాశమంత పందిరీ, భూదేవంత పీటా వేసి చేస్తున్నారా అన్నంత ఘనంగా జరుగుతున్న ఈ వేడుకని పైనుంచి హెలీకాప్టర్లూ షూట్ చేస్తున్నాయి. అయితే, ఈ సామూహిక వివాహ తంతులో కీలకమైన కన్యాదాన ఘట్టానికి మాత్రం తండ్రి స్థానంలో మహేష్‌సావానీనే హాజరవుతున్నారు. ఆ తంతు మొత్తం అయ్యాక ప్రతి ఆడపిల్లకీ నగలతోపాటు- సోఫా, మంచం, బీరువా, ఫ్రిజ్, ఇతరత్రా వంటింటి సామగ్రి, హనీమూన్ టికెట్లు సహా ఇచ్చి ఘనంగా అత్తారింటికి సాగనంపుతున్నారాయన. అచ్చంగా ఒక తండ్రి అల్లారుముద్దుగా పెంచుకున్న తన కూతురుని అత్తారింటికి ఎలా పంపుతాడో... అలా! ఆ ఆడపిల్లలు కూడా బరువెక్కిన మనసుతో, కళ్లనీళ్లు తుడుచుకుని అక్కడ నుంచి పయనమవుతున్నారు. అయితే, ఇది ఏ పుష్కరానికో ఒకసారి జరిగే తంతు కాదు... ఏటా జరిగేదే. ఇలా మహేష్‌సావానీ ఇంతవరకూ 5,275మంది ఆడపిల్లలకు తండ్రి స్థానంలో నిలిచి కన్యాదానం చేశారు. కన్యాదానం మాత్రమే కాదు, పెళ్లి తర్వాతా ఆ ఆడపిల్లల కుటుంబ బాధ్యత ఆయనే తీసుకుంటున్నారు... కన్న తండ్రిలా!

ఎలా మొదలయ్యిందంటే...

ఐదువేలమందికి కన్యాదానం చేసిన మహేష్‌సావానీకి అసలు ఆడపిల్లలే లేరు. ఆయన గుజరాత్‌లోని సూరత్‌కి చెందిన వజ్రాలవ్యాపారి. తండ్రి వల్లభాయ్‌సావానీ నుంచి అందుకున్న వ్యాపారాన్ని రెట్టింపు చేసినా, సేవా కార్యక్రమాలు చేస్తున్నా- ఆయన మనసులో ఏదో వెలితి ఉండేది. ఆ అసంతృప్తికి 2008లో బ్రేక్ పడింది. పీపీసావానీ గ్రూప్‌లో పనిచేస్తున్న ఉద్యోగి ఒకతను తన కూతురు పెళ్లికి అన్ని ఏర్పాట్లూ చేసుకున్నాక, పెళ్లికి సరిగ్గా రెండురోజుల ముందు అనారోగ్య సమస్యతో చనిపోయాడు. తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో కన్యాదానం బాధ్యతను తీసుకున్నారు మహేష్. అప్పుడే ఆయనకు ఆడపిల్ల పెళ్లంటే ఎన్ని బాధ్యతలుంటాయో అర్థమైంది. ఆ తర్వాత వాళ్ల సంస్థలో ఆడపిల్ల పెళ్లి చేయడానికి డబ్బుల్లేక ఇబ్బంది పడుతున్న ఒంటరి తల్లుల బాధ్యతనూ తీసుకున్నారు. క్రమంగా ఈ సంఖ్య పెరుగుతూ వచ్చింది. అందుకే ఇలా విడివిడిగా కాకుండా ఏటా ఒకసారి కన్యాదానం చేయాలని 2012 నుంచీ సామూహిక వివాహాలని చేస్తున్నారు. తన ఇద్దరు కొడుకుల పెళ్లినీ ఈ వివాహాల మధ్యనే జరిపించారు. తల్లిదండ్రుల్లేకున్నా, తండ్రి- తోబుట్టువులు లేకున్నా, అందరూ ఉండి ఆర్థికంగా వెసులుబాటు లేకపోయినా- ఆ ఆడపిల్లల బాధ్యతని మహేష్ తీసుకోవడం మొదలుపెట్టారు. తన పెళ్లికి సాయం కావాలని ఏ ఆడపిల్ల పీపీసావానీ సంస్థని కోరినా, ఆ దరఖాస్తులని పరీక్షించి ఎంపిక చేసిన తర్వాత మహేష్ వారి బాధ్యతను తీసుకుంటారు. పెళ్లికి కావాల్సిన బట్టలూ, బంగారంతో మొదలుపెట్టి ఇంటికి కావాల్సిన వస్తువులన్నీ సారెగా అందిస్తారు. కుల, మతాల పట్టింపులేకుండా ఏ అమ్మాయికైనా వారివారి పద్ధతుల్లో వివాహం చేయిస్తారు. చీరసారెలతో ఘనంగా సాగనంపుతారు. అలాగని, అంతటితో చేతులు దులుపుకోరు. పెళ్లి తర్వాత కూడా పండగలూపబ్బాలకి కానుకలు పంపిస్తారు. పురుళ్లూ, పుణ్యాల ఖర్చూ ఆయనదే. అవసరమైతే వాళ్ల పిల్లలకు చదువుల విషయంలోనూ సాయం చేస్తారు. వాళ్లలో ఎవరైనా సరే ప్రతి ఆదివారం ఆయన ఇంటికి రావొచ్చు, పోవచ్చు. వాళ్ల కష్టసుఖాలని పంచుకోవచ్చు. ఏమైనా ఆర్థిక ఇబ్బందులుంటే వాటిని పరిష్కరించడానికి ఆయన సిద్ధంగా ఉంటారు. ఇలా ఒక్కో పెళ్లిపైనా ఆయన సుమారుగా రూ.ఐదులక్షల వరకూ ఖర్చు చేస్తున్నారు. 'నాది వజ్రాల వ్యాపారమే కానీ, నాకు ఆడపిల్లలే అసలైన వజ్రాలు' అంటారు మహేష్‌సావానీ. అందుకే ఆ ఆడపిల్లలంతా ఆయన్ని ప్రేమగా 'మహేష్ పాపా' అని పిలుస్తారు. ★



తినరా హల్వా... అనరా వహ్వా!









అమ్మమ్మ చేసిన కేసరి హల్వా రుచి ఇప్పటికీ మనసులో పదిలంగానే ఉంది. అమ్మ చేసిన క్యారెట్ హల్వా... 'అబ్బో' ఆ రుచిని తలదన్నే రుచే లేదు. ఇప్పుడు మూంగ్ దాల్ హల్వా, డ్రైఫ్రూట్ హల్వా అంటూ బోలెడు రకాలు వచ్చినా దేని రుచి దానిదే. తరాలు మారినా తరగని రుచిని అందిస్తూ, మిఠాయిల్లో రాజా మిఠాయి అనిపించుకుంటున్న ఈ స్వీట్ వెనుక ఆసక్తికరమైన సంగతులెన్నో! కమ్మకమ్మటి ఆ ముచ్చట్లలోకి వెళితే...

స్వీట్లలో ఒకటిగా మాత్రమే హల్వా మనకు బాగా తెలుసు. పండుగలూ, పెళ్లీపేరంటాల విందుభోజనాల్లో పసందు వంటకంగానే ఇది ఎక్కువగా పరిచయం. కమ్మటి రుచీ, నోరూరించే దాని ఫ్లేవర్లతోనే ఇది ఎంతోమందికి ఫేవరెట్ మిఠాయి. కానీ ఈ స్వీట్ తినడం వల్ల ఎన్నో లాభాలూ ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా మన శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి అవసరమైన ఔషధగుణాలెన్నో ఈ తీపి వంటకం సొంతం. గోధుమ, డ్రైఫ్రూట్స్, నెయ్యి... తదితర పదార్థాలతో చేసే హల్వాలో- ఇప్పుడు కూరగాయలూ, తృణధాన్యాలూ, పండ్ల రుచుల్నీ తీసుకొస్తున్నారు. ఆ వెరైటీలతోపాటు వాటి వల్ల లాభాలేంటో చూద్దాం...

ప్రస్తుతం ప్రపంచ దేశాల్లోని టాప్ వంటకాల్లో ఒకటిగా చేరినా- హల్వా పుట్టింది మాత్రం అరబ్‌దేశాల్లో. తీపి పదార్థం అనే అర్థాన్నిచ్చే అరబిక్ పదం 'హుల్వ్' నుంచి దీని పేరొచ్చింది. మొదట్లో నువ్వులూ, ఖర్జూరాలూ, పాలూ, తేనె లాంటి పదార్థాల్ని ఉపయోగించి హల్వాని తయారుచేసేవారట. శరీరానికి తక్షణ శక్తినిచ్చే ఈ స్వీట్‌ని స్పెషల్ ఫుడ్‌గా భావించేవాళ్లు. వందల సంవత్సరాల నాటి ఈ మిఠాయి, వ్యాపారుల ద్వారా వివిధ ప్రాంతాలకు చేరింది. మనదేశంలోనూ అలా అడుగుపెట్టిన హల్వా- ఇక్కడి సంప్రదాయ ఆహారపు రుచుల్లో కలిసిపోయింది. మొఘల్ చక్రవర్తుల కాలంలో హల్వా బాగా ప్రసిద్ధి చెందింది. దీని తయారీ కోసమే విడిగా వంటగదుల్నీ కేటాయించేవాళ్లట. ఈ మిఠాయిని రాజులూ, రాణులూ ఇష్టంగా తినేవారట. ముఖ్యంగా గాజర్, మూంగ్ దాల్, బాదం, ఖర్జూర హల్వాల్ని ప్రత్యేకంగా తయారుచేసుకునేవాళ్లు.

ఆరోగ్యానికి హల్వా...

వాతావరణ మార్పుల వల్ల మన శరీరంలో ఒక్కోసారి వ్యాధినిరోధక శక్తి బాగా తగ్గుతుంది. ఆ సమయంలో అనేక రకాల జబ్బులూ, ఇన్‌ఫెక్షన్లూ మనల్ని చుట్టుముడతాయి. వాటి నుంచి కాపాడుకోవాలంటే విటమిన్లూ, ఖనిజాలతో ఉన్న పోషకాహారం తప్పకుండా తీసుకోవాల్సిందే. అలాంటి వాటిల్లో- హల్వాని మంచి సమతుల ఆహారంగా చెప్పొచ్చు. కమ్మటి ఈ మిఠాయి ఏ కాలంలోనైనా శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాల్ని అందిస్తుంది. అందరికీ నచ్చే హల్వాల్లో ఒకటైన 'క్యారెట్ హల్వా'తో రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

క్యారెట్లలో ఉండే బీటా కెరోటిన్ అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ ఇన్‌ఫెక్షన్లకు వ్యతిరేకంగా పోరాడుతుంది. విటమిన్-సి, విటమిన్-ఎ... దీంట్లో దండిగా ఉంటాయి. ఇవి కళ్లను పొడిబారనివ్వవు. చర్మ నిగారింపులోనూ వీటి పాత్ర ఎంతో ఉంటుంది. ఇంకా జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తాయి. తేమను కోల్పోయి పొడిబారిన చర్మానికి క్యారెట్ హల్వా సహజసిద్ధమైన మాయిశ్చరైజర్‌గా పనిచేస్తుందట. అంతేకాదు... ఈ హల్వా తయారీలో వాడే పాలూ, డ్రైఫ్రూట్స్, నెయ్యి ద్వారా హెల్తీ ఫ్యాట్స్ అందుతాయి. ఇవి ఎక్కువ సమయం శక్తిని ఇస్తూ, మనల్ని ఉత్సాహంగా ఉంచుతాయి.

ప్రొటీన్‌ను ఎక్కువగా ఇచ్చే 'మూంగ్ దాల్ హల్వా'తోనూ ఎన్నో ఉపయోగాలు ఉన్నాయి. అధికశక్తిని ఇస్తూ జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది ఇది. దీంతోపాటు ఎడిబుల్ గమ్‌తో తయారుచేసే 'గోంద్ హల్వా' గురించీ ప్రత్యేకంగా చెప్పుకోవాలి. ఎముకల బలానికీ, నొప్పుల్ని తగ్గించడానికీ ఇది ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. ప్రసవం తర్వాత మహిళలు త్వరగా కోలుకోవడానికీ దీన్ని ఇస్తుంటారు. ఇంకా 'బాదం హల్వా' మెదడు చురుకుదనానికీ మేలు చేస్తుంది. దీని ద్వారా ఐరన్, కాల్షియం, ప్రొటీన్లు సమృద్ధిగా అందుతాయి. త్వరగా జీర్ణమయ్యే రవ్వ హల్వా రుచికి రుచీ, బలానికి బలం. వీటితోపాటు నువ్వులూ, సన్‌ఫ్లవర్ సీడ్స్, ఖర్జూరాలూ, అంజీర్, వాల్‌నట్స్... ఇలా చాలా రకాల హల్వాలూ దొరుకుతున్నాయి. సొరకాయ, బీట్‌రూట్, బూడిద గుమ్మడి, బంగాళదుంపల్లాంటి కూరగాయలు మొదలు అనాస, యాపిల్, పనస, బొప్పాయి, అరటి... తదితర పండ్ల వరకూ ఎన్నో పదార్థాలతో హల్వాని తయారుచేస్తున్నారు. ఆరోగ్యానికి మంచిదంటూ రాగులూ, సజ్జలూ, జొన్నల్లాంటి చిరుధాన్యాలూ, పప్పు దినుసులతోనూ సరికొత్తగా హల్వా వంటకాల్ని ట్రై చేస్తున్నారు. గులాబీ పూలూ, కలబందలతోనూ హల్వా రకాల్ని వండుతున్నారు మాస్టర్ షెఫ్‌లు. 'ఆహా!' అనిపించే రుచితోపాటూ ఆరోగ్యాన్ని కూడా ఇస్తాయి ఈ హల్వాలన్నీ!

ఎన్ని వెరైటీలో...

పేపర్‌లా పలుచగా ఉండే 'ఐస్ హల్వా' ముంబయిలో స్పెషల్‌గా దొరుకుతుంది. నోట్లో వేసుకుంటే కరిగిపోయే ఈ హల్వాలోనూ బోలెడన్ని ఫ్లేవర్లు ఉన్నాయి. 'వైట్ క్యారెట్ హల్వా' పేరుతో దిల్లీలో డిసెంబర్ నుంచి జనవరి వరకూ తెల్లటి క్యారెట్లతో హల్వా చేస్తుంటారు. ప్రత్యేకమైన రుచితో ఉండే ఈ హల్వాని తినడానికి ఫుడ్ లవర్స్ పోటీ పడుతుంటారు. తమిళనాడులోని 'తిరునెల్వేలి హల్వా'కు వందల ఏళ్ల చరిత్ర ఉంది. జెల్లీలా మెరిసే ఈ హల్వా తయారీలో- దగ్గర్లో ఉన్న తమీరబరణి నదిలోని నీటిని వాడటం వల్ల దానికి ప్రత్యేకమైన రుచి వస్తుందని స్థానికంగా నమ్ముతారు. ఆ నీటిలోని ఖనిజాలే ఆ రుచికి కారణమని చెబుతారు. గోధుమ పాలూ, డ్రైఫ్రూట్స్, నెయ్యితో ప్రత్యేకంగా తయారుచేసే విశాఖపట్నంలోని మాడుగుల హల్వాకు కూడా గిరాకీ ఎక్కువే.

నచ్చిన ఫ్లేవర్‌తో ఇంట్లోనే సులువుగా హల్వాని తయారుచేసుకోవచ్చు. అందుకూ సమయం లేదనుకుంటే అన్నీ సిద్ధంగా ఉండే రెడీ మిక్స్ హల్వా ప్యాకెట్లూ అందుబాటులో ఉన్నాయి. వీటిసాయంతో క్షణాల్లో ఇంట్లోనే హల్వాని రెడీ చేసుకోవచ్చు. అప్పటికప్పుడు తెప్పించుకుని తినేలా ఎన్నో రుచుల హల్వాలు స్వీట్ షాపుల్లో దొరుకుతున్నాయి. హోటళ్లలోనూ ఘుమఘుమలాడే వందలాది రకాల హల్వాల్నీ వడ్డిస్తున్నారు.

పండ్లూ, కూరగాయలూ, ధాన్యాలతో బోలెడన్ని ప్రయోజనాలు ఉంటాయని తెలిసినా ఏదీ ఎక్కువ మొత్తంలో తినలేం. పిల్లలతో అన్నిరకాల పదార్థాల్నీ తినిపించలేం. అందుకే, ఆయా పదార్థాలతో- ఇంత నెయ్యి, అన్ని డ్రైఫ్రూట్స్ వేసి హల్వా చేసి చూడండి. ఒకే ఒక ఫుడ్ ఐటమ్‌తో శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలెన్నో అందుతాయి, చిన్నారులు కూడా 'యమ్మీ' అంటూ లొట్టలేసుకుంటూ గిన్నె ఖాళీ చేస్తారు! ★



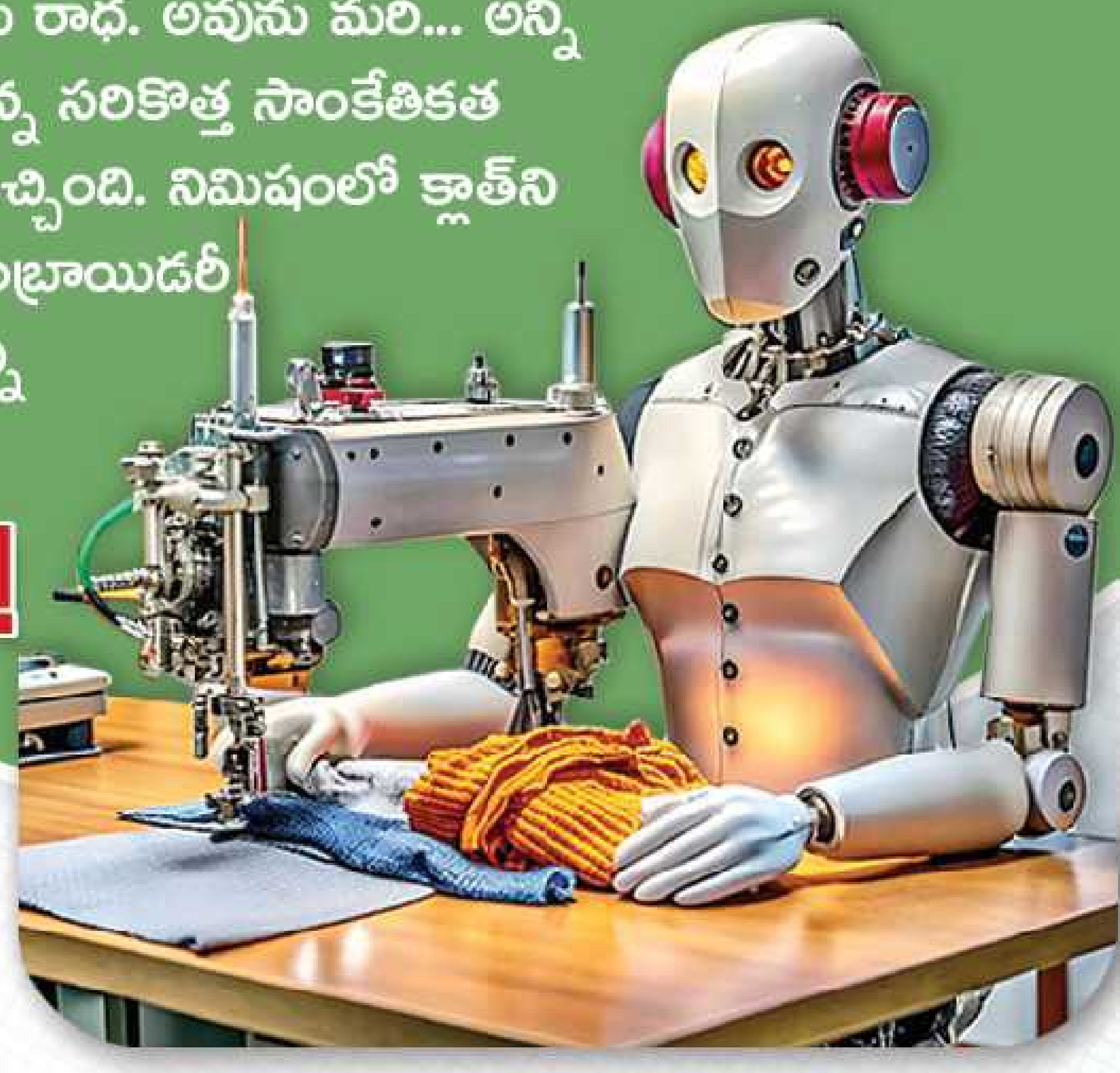








‘సాయంత్రమే ఊరికి వెళ్లాలి కానీ బ్లౌజ్ కుట్టించుకోవడం మరిచిపోయా, దానికి అద్దాలతో చక్కటి ఎంబ్రాయిడరీ కూడా చేయించుకోవాలనుకున్నా’ అంటూ దిగులుపడింది వీణ. ‘ఎందుకంత బాధ పడుతున్నావ్, రెండు గంటల్లో వర్క్‌తోపాటు జాకెట్టుని నీ చేతిలో పెడతా’ అంటూ తనకు తెలిసిన టైలరింగ్ షాప్‌కి తీసుకెళ్లింది స్నేహితురాలు రాధ. అవును మరి... అన్ని రంగాల్లో పనిని సులువు చేస్తున్న సరికొత్త సాంకేతికత ఇప్పుడు కుట్టు మెషీన్లలోకీ వచ్చింది. నిమిషంలో క్లాత్‌ని కత్తిరిస్తూ, అరగంటలో ఎంబ్రాయిడరీ చేస్తూ... గంటలో బట్టల్ని కుట్టిపెడుతోంది!



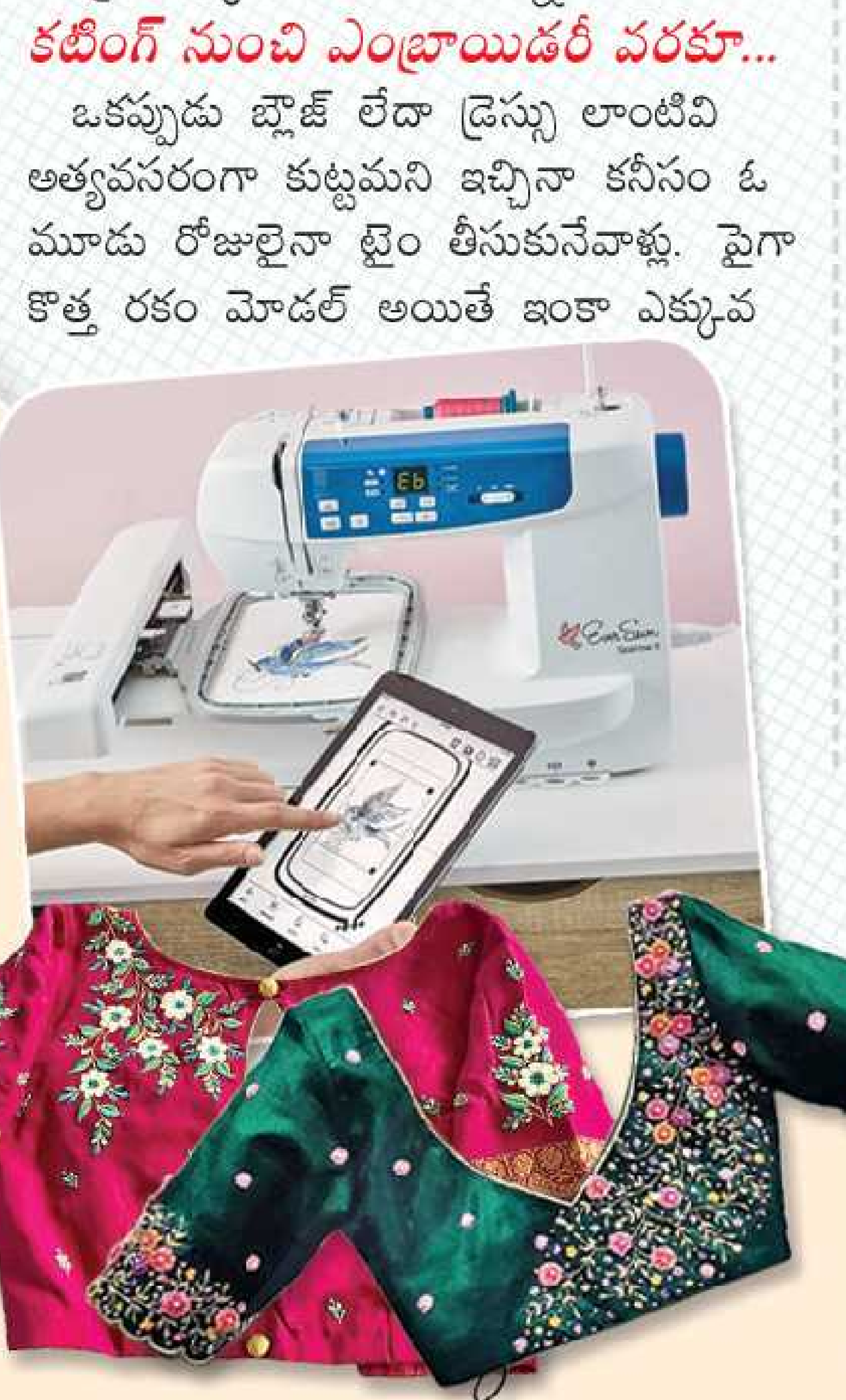
మాస్టర్ టైలర్... అరగంటలో బ్లౌజ్ సిద్ధం..!

మొన్నామధ్య చైనాలో ఓ కొత్త ఆవిష్కరణల ప్రదర్శన జరిగింది. వాటన్నింటిలో అందరినీ ఆకట్టుకున్నదేంటో తెలుసా... రెండు చేతుల్నీ ఉపయోగిస్తూ, చకచకా బట్టలు కుడుతున్న హ్యూమనాయిడ్ రోబో. సూదిలో దారం పెట్టి క్లాత్ మీద ఎంబ్రాయిడరీ కూడా చేస్తుంటే చూసినవారంతా ముక్కున వేలేసుకున్నారట. కృత్రిమ మేధను జోడించి తయారు చేసిన ఈ అడ్వాన్స్‌డ్ రోబో- మనలా రెండు చేతులతో కుట్టిన మొట్టమొదటి మర మనిషి! ఇంకా, కొలతలు తీసుకోవడం మొదలు డ్రెస్సు కుట్టడం దాకా అన్ని పనులూ చేసిపెట్టే ‘ఫుల్లీ ఆటోమేటెడ్ సూయింగ్ మెషీన్లూ’ వస్తున్నాయి. శరీర కొలతల్ని కచ్చితంగా తీసుకునే త్రీడీ బాడీ స్కానర్లనూ తయారుచేశారు. ‘వీటన్నింటి గురించి వింటుంటే కాస్త వింతగా ఉన్నా ఆ టెక్నాలజీ మన దగ్గర లేదు కదా’ అంటారేమో! నిజమే కానీ, టైలరింగ్ పనిభారాన్ని బాగా తగ్గించి, సమయాన్ని ఆదా చేసే సాంకేతికత ఉన్న యంత్రాలు మాత్రం ఇక్కడా చాలానే ఉన్నాయి.

కటింగ్ నుంచి ఎంబ్రాయిడరీ వరకూ...

ఒకప్పుడు బ్లౌజ్ లేదా డ్రెస్సు లాంటివి అత్యవసరంగా కుట్టమని ఇచ్చినా కనీసం ఓ మూడు రోజులైనా టైం తీసుకునేవాళ్లు. పైగా కొత్త రకం మోడల్ అయితే ఇంకా ఎక్కువ సమయం పట్టేది. ఆ తర్వాత మెషీన్లలో వచ్చిన మార్పులతో కాస్త త్వరగానే ఇవ్వడం మొదలుపెట్టారు. కానీ ఇప్పుడు చాలాచోట్ల గంటలోనే కుట్టి ఇస్తున్నారు. అందులో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తోంది ‘ఫ్యాబ్రిక్ కటింగ్ మెషీన్’. దీంట్లో బ్లేడ్ కటింగ్, లేజర్ కటింగ్ అనే రెండు రకాలు ఉంటాయి. ప్రత్యేకమైన సాఫ్ట్‌వేర్ టెక్నాలజీతో పనిచేసే ఈ యంత్రంలో పిల్లల డ్రెస్సులు, బ్లౌజులు, చొక్కాలు, ప్యాంట్లు, లెహెంగాలు... ఇలా అన్ని రకాల దుస్తుల డిజైన్లూ ఉంటాయి. అంతేకాదు, ఒక్కోదాంట్లో కొన్ని వందల ఆప్షన్లు కనిపిస్తాయి. ఉదాహరణకు బ్లౌజ్ కుట్టించుకుంటే- టర్టిల్, బోట్, ప్రిన్సెస్ కట్, కాలర్, బ్యాక్‌హుక్... ఇలా నచ్చిన డిజైన్ ఎంచుకోవచ్చు. అందులో కేవలం కొలతలు ఇస్తే సరిపోతుంది. ఒకే ఒక నిమిషంలో ఈ కటింగ్ మెషీన్ వాటికి తగ్గట్టు క్లాత్‌ని కత్తిరించేస్తుంది. ఆ తర్వాత క్లాత్ ముక్కల్ని కలుపుతూ కుడితే సరిపోతుంది. మామూలుగా అయితే ఎంతో నైపుణ్యం ఉంటే తప్ప క్లాత్ కటింగ్ చేయలేరు టైలర్లు. పైగా కటింగ్ సరిగా రావడానికి మార్క్ వేసుకుని ఆ పనిని ఎంతో నిదానంగా చేయాలి. దీనంతటికీ గంట అయినా పడుతుంది. అదంతా లేకుండా లేజర్‌తో కొన్ని సెకన్లలో ఆ పనైపోతుందంటే ఉపయోగమే కదా! అంతేకాదు... దీంట్లో కొత్త స్టిచింగ్ మోడల్స్‌నీ అప్‌లోడ్ చేసుకునే సదుపాయం ఉంది. చెన్నై, బెంగళూరు, హైదరాబాద్‌తో సహా మన తెలుగురాష్ట్రాల్లోని వివిధ పట్టణాల్లోనూ ఈ కంప్యూటర్ కటింగ్ మెషీన్లను వాడుతున్నారు. ఇది కాకుండా, కొలతలు ఇస్తే కాగితం మీద క్లాత్ కటింగ్‌కి అవసరమైన డిజైన్‌ను వేసిచ్చే పేపర్ ప్రింట్ మెషీన్లూ దొరుకుతున్నాయి. ఆ కాగితాన్ని క్లాత్ మీద పెట్టుకుని సులువుగా కత్తిరించుకోవచ్చు. ఇంకా లేజర్ లైట్ సాయంతో క్లాత్‌ను కత్తిరించుకోవడానికి సాయపడే ప్రొజెక్టర్ కూడా ఉంది. కటింగ్ సరిగా రానివాళ్లు కూడా ఈ యంత్రాలు ఉంటే చక్కగా బట్టలు కుట్టొచ్చు. పైగా ఏమాత్రం తేడా లేకుండా డ్రెస్సుల ఫిటింగ్ వస్తుంది.

ఇంకా పూర్తిస్థాయి ఆటోమేటిక్‌గా నడిచే రోబోటిక్ ఎంబ్రాయిడరీ మెషీన్స్‌లోనూ చాలా రకాలే ఉన్నాయి. ప్రముఖ కంపెనీలెన్నో కొత్త రకాల్ని తీసుకొస్తున్నాయి. వీటిల్లోని యూజర్ ఫ్రెండ్లీ సాఫ్ట్‌వేర్ సాయంతో ఎంత భారీ ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్ అయినా క్షణాల్లో చేసుకోవచ్చు. ముందుగా ఫ్రేమ్‌లో క్లాత్‌ను పెట్టాక, ఆపై డిజైన్‌ను ఎంచుకుని, కలర్ కాంబినేషన్స్ సెట్ చేసుకోవాలి. స్టార్ట్ బటన్ నొక్కగానే మన ప్రమేయం లేకుండానే మెషీన్ దానంతటదే కుట్టేస్తుంది. వీటిని వాడుతూ జరీ, బీడ్స్, చమ్కీ, మిర్రర్, థ్రెడ్ వర్క్స్‌లాంటి అన్ని రకాల ఎంబ్రాయిడరీనీ అన్ని క్లాత్‌ల మీదా చేసుకోవచ్చు! ఇంకా రిమోట్ కంట్రోల్, వాయిస్ కమాండ్స్‌తో పనిచేసే స్మార్ట్ సూయింగ్ మెషీన్లు కూడా మార్కెట్లోకి వచ్చాయి. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే ఒకప్పుడు కాళ్లతో తొక్కే కుట్టుమెషీన్- సాంకేతికతను జత చేసుకుంటూ మాటతో పనిచేసే కుట్టుమెషీన్‌లా ఎదిగింది అన్నమాట. ఈ మార్పుతో ఒకవైపు టైలరింగ్ చేసేవాళ్లకీ లాభమే, మరోవైపు కుట్టించుకునేవాళ్లకీ ప్రయోజనమే... ఏమంటారు?! ★







'అమ్మా... పండగొస్తోందని అదేపనిగా ఇల్లు క్లీన్ చేయొద్దు. కళ్లు తిరుగుతున్నాయా... బీపీ చెక్ చేసుకో. ఆ మందుబిళ్లలు వాడుతున్నావా లేదా?' - ఇలా కొన్ని ఆందోళనలు అనుభవిస్తేకానీ అర్థం కావు. సొంతూరిలో ఉన్న తల్లిదండ్రులపట్ల దూరతీరాల్లోని పిల్లలకుండే భయాందోళన అటువంటిదే! అలాంటివాళ్లకి ఓ వరంగా నిలుస్తోంది 'శ్రావణ్'. డోజీ హెల్త్‌కేర్ సంస్థ రూపొందించిన ఈ పరికరం తల్లిదండ్రుల గుండె, ఊపిరితిత్తులు తదితరాల పనితీరునూ బీపీ తీరుతెన్నులనూ అంచనా వేసి మనకు పంపుతూ ఉంటుంది. చిన్న తేడా వచ్చినా తక్షణం హెచ్చరిస్తుంది. ఎలాగంటే...

శ్రావణ్‌తో... అమ్మానాన్నల ఆరోగ్యం భద్రం!

'ఏడేళ్లకిందట ఓ రాత్రి గుండె పోటుతో మా నాన్న చనిపోయారు. అప్పటి నుంచీ ఒంటరిగా ఉన్న అమ్మకీ అలా జరుగుతుందేమోనన్న భయం నన్ను పీడిస్తూ ఉండేది. తను ఏ కాస్త నీరసంగా ఉందని చెప్పినా దిగులుగా అనిపించేది. అప్పుడే నాకు డోజీ హెల్త్‌కేర్ వాళ్ల 'శ్రావణ్' గురించి తెలిసింది. దాన్ని కొని ఎలా వాడాలో అమ్మకి నేర్పించాను. అప్పటి నుంచీ తన 'వైటల్స్' అన్నింటినీ దూరం నుంచే గమనిస్తూ వస్తున్నాను...' అంటారు పుష్పా హరీశ్. ఆమె బెంగళూరులోని ఓ టెక్ సంస్థలో ఉన్నతోద్యోగి. తల్లి కర్ణాటకలోని ఓ మారుమూల గ్రామంలో ఉంటుంది... కూతురు బెంగళూరుకి రమ్మన్నారాదు. అందుకే 'శ్రావణ్' పరికరాన్ని వాళ్లమ్మకిచ్చారు పుష్ప. ఆ పరికరం ఓ సారి 'మీ అమ్మగారి గుండెకొట్టుకునే విధానంలో తేడా వచ్చింది' అంటూ పుష్ప ఫోన్‌కు మెసేజ్ పంపిందట. 'ఆ రోజు అమ్మని 'నువ్వు బాగానే ఉన్నావా?' అని అడిగాను. బావున్నాననే చెప్పింది. మరి ఈ పరికరం అబద్ధం చెప్పదుకదా అనిపించి అమ్మని వెంటనే కార్డియాలజిస్టు దగ్గరకు వెళ్లమన్నాను. ఆయన చూశాకే తెలిసింది... నిజంగానే అమ్మ గుండె వేగంలో తేడా వచ్చింది అని. అప్పటికప్పుడు ఆపరేషన్ చేసి పేస్ మేకర్ పెట్టారు. అలా 'శ్రావణ్'తో పెద్ద ప్రమాదం తప్పింది...' అంటారు పుష్ప. ఇలా అక్షరాలా ఎంతోమంది పిల్లలకి వాళ్ల తల్లిదండ్రుల ఆరోగ్యంపైన భరోసానిస్తోంది 'శ్రావణ్'.

ఇలా పనిచేస్తుంది...

డోజీ 'శ్రావణ్' మార్కెట్‌లో ఎనిమిదివేల రూపాయలకి దొరుకుతుంది. ఇందులో సన్నగా, పొడవుగా ఉన్న సెన్సార్ షీట్



ఉంటుంది. దాన్ని మనం పడుకునే పరుపు కింద పెట్టాలి. ఈ పరికరంతోపాటూ వైఫైతో పనిచేసే చిన్న మాడ్యుల్ ఉంటుంది. పరుపు కిందున్న సెన్సార్ షీట్... మన శరీరం నుంచి వచ్చే అతి సూక్ష్మమైన ప్రకంపనల్ని(మైక్రో వైబ్రేషన్స్)ని విశ్లేషిస్తూ ఉంటుంది. 'ఈసీజీ' స్థాయిలో బీసీజీ (బాలిస్టో కార్డియోగ్రఫీ) సాంకేతికతని ఉపయోగించి గుండె కొట్టుకునే వేగాన్నీ, ఊపిరితిత్తుల పనితీరునీ, రక్తపోటునీ క్షణక్షణం అంచనావేస్తూ ఉంటుంది. వాటితోపాటే శరీర ఉష్ణోగ్రతనీ, నిద్రనీ, మానసిక ప్రశాంతతనీ విశ్లేషిస్తుంది. ఈ సెన్సార్ షీట్ ఇచ్చే సమాచారాన్ని పక్కనే ఉన్న ఏఐ మాడ్యుల్ మనకో మన దగ్గరివాళ్లకో మొబైల్ ద్వారా పంపిస్తుంది. ఆరోగ్యంలో ఏ చిన్న తేడా వచ్చినా హెచ్చరిస్తుంది. మామూలుగా గుండెపోటుకి సంబంధించి - ఛాతీ నొప్పిగా, శ్వాస ఇబ్బందిగా ఉండడం వంటి లక్షణాల్ని- అవి బయటకు కనిపించని నాలుగైదు గంటల ముందే ఈ పరికరం పసిగట్టేయగలుగుతుంది. లక్షణాలేవీ లేని 'అసింప్టమాటిక్ టీబీ' వంటి వాటినీ కొన్ని నెలలకు ముందే చెప్పేయగలుగుతుంది.

వీళ్లే ఆవిష్కర్తలు...

2013లో ఒక రోజు. బెంగళూరులోని 'అల్టేర్' ఇంజినీరింగ్ సంస్థ కార్యాలయం లాన్‌లో నిలబడి చాయ్ తాగుతూ ఆ మిత్రులిద్దరూ మాటల్లోపడ్డారు. అల్టేర్... ఫెరారీ, ఫోర్డ్, పాష్ వంటి రేస్ కార్ తయారీ కంపెనీలకి కావాల్సిన 'క్రాష్ కంట్రోల్' సాంకేతికతని అందించే సంస్థ. ఆ సాంకేతికతలో 'ఏఐ'ని ఉపయోగించి అద్భుతాలు చేసినవాళ్లు ఆ మిత్రులిద్దరూ. ఒకరి పేరు ముదిత్ దండావతే, ఇంకొకరు గౌరవ్ పర్చానీ. అల్టేర్‌లో చేరిన రెండేళ్లకే ఈ ఐఐటీయన్లు ఇద్దరూ ప్రాణ స్నేహితులయ్యారు. ఆ రోజు అలా టీ తాగుతూ 'కంపెనీలో మనకెంతో పేరున్నా మన ప్రతిభ సామాన్యులకి ఉపయోగపడట్లేదు. అందుకోసం ఏదైనా చేయాలి...' అనుకున్నారు. రేస్ కార్ల ఫిట్‌నెస్‌ని అంచనావేయడానికి ఉపయోగపడే ఏఐని... మానవ శరీరానికి తగ్గట్టూ మార్చాలనుకుని 2015లో ఇద్దరూ ఉద్యోగానికి రాజీనామా చేశారు. మూడేళ్లు ఎంతో శ్రమించి 'శ్రావణ్'ని ఆవిష్కరించారు. దాని స్థాయిని కాస్త పెంచి, ఆసుపత్రుల్లో వాడటానికని 'డోజీ హెల్త్' పేరుతో మరో పెద్ద పరికరాన్నీ తీసుకొచ్చారు. మరో మూడేళ్లపాటు ఆ పరికరాలపైన క్లినికల్ ట్రయల్స్ జరిగాకే భారత ప్రభుత్వం (సిడిఎస్కో), అమెరికా (ఎఫ్‌డీఏ), యూరప్ యూనియన్(సీఈ) అనుమతులిచ్చాయి. ఈ పరికరాన్ని ముందుగా పేదవాళ్లకి చేరువ చేయాలని ఐసీయూ వసతిలేని రెండొందల పైచిలుకు ప్రభుత్వాసుపత్రుల్లోని పదివేల బెడ్‌లకి దీన్ని ఉచితంగా అమర్చారు. మరోవైపు, అపోలో, హిందూజా, కిమ్స్ వంటి కార్పొరేట్ ఆసుపత్రులూ హైదరాబాద్ సహా పలు నగరాల్లో వీటిని వాడుతున్నాయి. ★



కథ

స్థితప్రజ్ఞత

– కనకదుర్గా లక్ష్మీరత్న

"మామయ్యగారు పార్కులో వాకింగ్ చేస్తూ పడిపోయారు. నువ్వూ విశ్వం వస్తారా?" పొద్దున్నే ఏడు గంటలకు పిన్నత్త సత్యవతిగారు, కామాక్షికి ఫోన్ చేసి చెప్పారు.

"అయ్యో, దెబ్బలేమైనా తగిలాయా అత్తయ్యా" అడిగింది కామాక్షి.

"ఆc... మోచిప్ప కొంచెం కొట్టుకుపోయింది" అన్నారు.

చాలా ధైర్యంగా ఉండే ఆవిడ గొంతులో కొంచెం ఆందోళన చోటుచేసుకుంది. ఎందుకో కామాక్షి మనసు కీడు శంకించింది.

"మామయ్య మాట్లాడుతున్నారా..." ఆదుర్దాగా అడిగింది.

"లేదు. నేను పైన అద్దెకున్న వాళ్ళని పిలిచాను. అంబులెన్స్ కూడా వచ్చింది. మేము హాస్పిటల్‌కి వెళుతున్నాం. మీరు డైరెక్టుగా అక్కడికే వచ్చేయండి" అని హాస్పిటల్ అడ్రస్ చెప్పారు.

కామాక్షికి ఎందుకో భయం వేసింది. ఆదివారం అవడం చేత విశ్వం ఇంకా నిద్ర లేవలేదు.

"లేస్తారా, దక్షిణామూర్తి మామయ్య వాకింగ్ చేస్తూ పార్కులో పడిపోయారట. బహుశా ఫ్రాక్చర్ అయ్యుంటుంది. రెండు జతల బట్టలు కూడా సర్దుతాను. మనం అక్కడ అత్తయ్యకి తోడుగా ఉండాల్సి రావచ్చు. నేను స్నానం చేసి రెడీ అవుతాను. మీరూ చప్పున కానివ్వండి" గాభరాగా చెప్పింది.

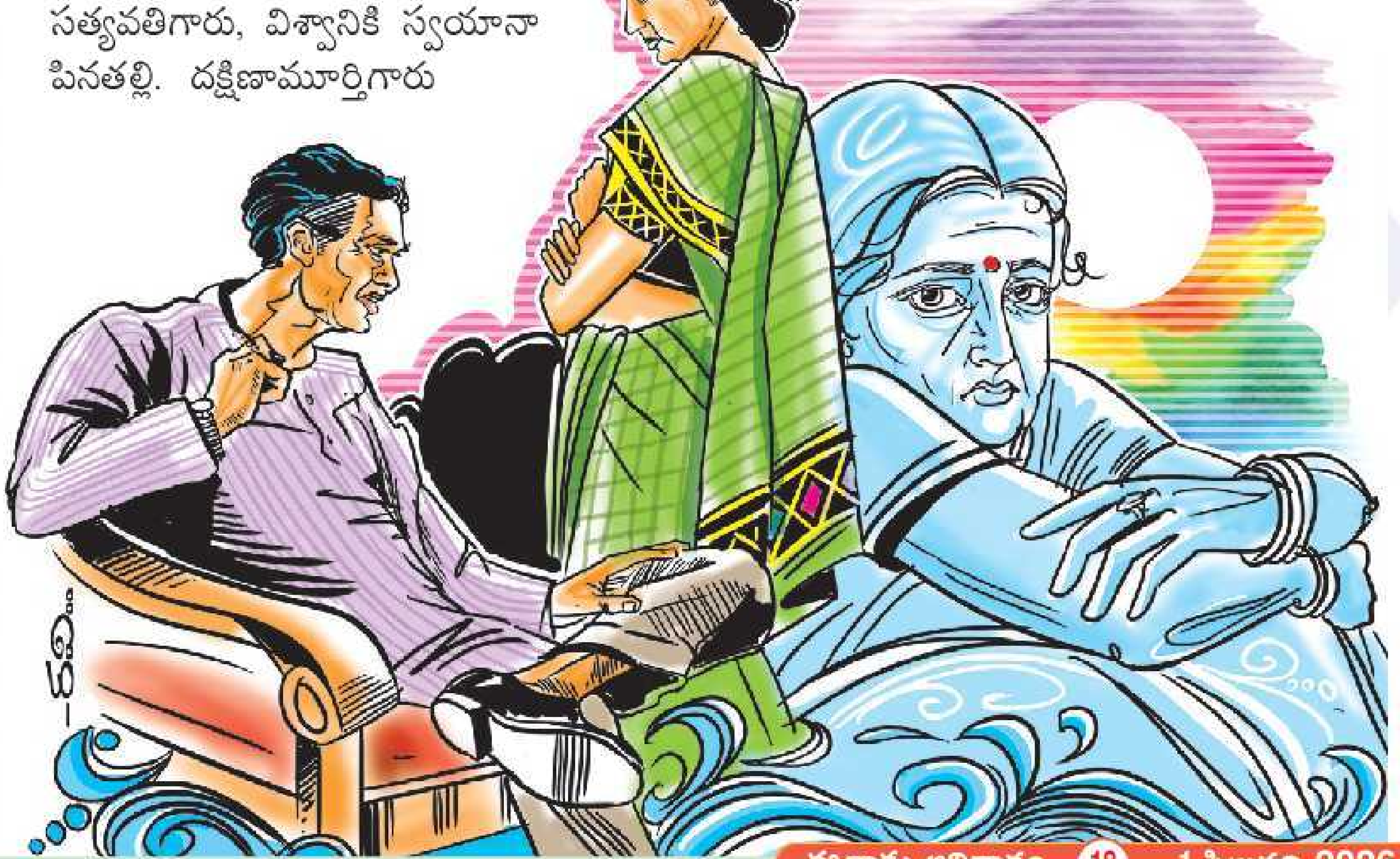
స్నానం చేసి వచ్చి బట్టలూ అవీ సర్దింది. బయలుదేరుతుండగా సత్యవతిగారు ఫోన్ చేశారు. "బయలుదేరారా? తొందర లేదులే, బ్రేక్‌ఫాస్ట్ చేసి రండి. వాడు టెన్షన్‌తో డ్రైవ్ చేస్తాడేమో... ఆదుర్దా లేదు, నాకు మనుషులు తోడు ఉన్నారని చెప్పు. లక్ష్మికి కూడా ఫోన్ చేశాను, పది గంటల ఫ్లైట్‌కు టికెట్ దొరికిందట" చెప్పారు.

కామాక్షి మనసులో ఆలోచనలు సుళ్ళు తిరుగుతున్నాయి. సత్యవతిగారు, విశ్వానికి స్వయానా పినతల్లి. దక్షిణామూర్తిగారు 'ఇస్రో'లో సైంటిస్టుగా పదవీ విరమణ చేశారు. సత్యవతిగారు కాలేజీలో మాథ్స్ లెక్చరర్‌గా పదవీ విరమణ చేశారు. కిందటేడాదే యాభయ్యవ పెళ్ళిరోజు వేడుకలు ఘనంగా జరిపారు వారి ఇద్దరి కుమార్తెలు. పెద్దమ్మాయి అమెరికాలో, చిన్నమ్మాయి చెన్నైలో స్థిరపడ్డారు.

పిన్నత్తగారూ మామగారూ ఆదర్శ దంపతుల్లా అనిపిస్తారు కామాక్షికి. ఇద్దరూ ఒకరికొకరు ఎంతో చేదోడువాదోడుగా ఉంటారు. మూర్తిగారు, సత్యవతిగారికి ఇంటిపనుల్లో సాయపడితే, సత్యవతిగారు, మూర్తిగారికి బయటి పనుల్లో- అంటే బ్యాంకు పనులూ మొదలైన వాటికి తోడు వెళుతుంటారు. ఇద్దరూ ఒకే మాటపై ఉంటారు. ఆవిడ, భర్తకి అనుగుణంగా తనని తాను మలచుకున్నారనిపిస్తుంది కామాక్షికి. ఇద్దరిలోనూ చెక్కు చెదరని ధైర్యం. ఆటుపోటులకి కంపించిపోరు. మోహంలో ఏ విధమైన ఆందోళననీ ప్రదర్శించరు. ఏవైనా చిన్నచిన్న సమస్యలు ఉన్నా ఇద్దరూ కలిసి సామరస్యంగా పరిష్కరించుకుంటారు. పిల్లలకి కూడా చెప్పరు. ఎవ్వరినీ అనవసరంగా ఇబ్బంది పెట్టకూడదన్నది వారి సిద్ధాంతం. ఒక్కోసారి వారిద్దరికీ చిన్నా చితకా అనారోగ్యాలు వచ్చినా, ఊళ్ళోనే విశ్వం ఉన్నా చెప్పేవారు కాదు. కోలుకున్నాక చెప్పేవారు.

'ఊళ్ళో ఉన్న వాళ్ళకు కూడా చెప్పకపోతే ఎలాగత్తయ్యా' అని కామాక్షి కోప్పడేది.

'మీరు వస్తే నాకు బాగానే ఉంటుందే! కానీ వాడు పిన్నికి బాగాలేదని ట్రాఫిక్‌లో ఇంతదూరం టెన్షన్‌తో డ్రైవ్ చేసుకుంటూ వస్తాడు. చిన్నచిన్న వాటికి మిమ్మల్ని ఇబ్బందిపెట్టడం నాకిష్టం ఉండదు. అవసరమైతే మిమ్మల్ని పిలవకుండా ఉండను కదా' అంటారు.



అలాంటిది ఇప్పుడు ఫోన్ చేశారూ అంటే- మామయ్యకి ఎలా ఉందోనని అనుకుంటుండగా లక్ష్మి ఫోన్ చేసింది.

"వదినా, మీరు హాస్పిటల్‌కి చేరారా? డాడీ చనిపోయారు" అని ఏడుస్తూ చెప్పింది.

"అయ్యో, ఎలా" విస్తుపోతూ అంది కామాక్షి. స్పీకర్ ఆన్‌లో పెట్టింది. విశ్వం కూడా విన్నాడు. మౌనంగా కారు డ్రైవ్ చేస్తున్నాడు.

"మాసివ్ అటాక్ అట. అసలు డాడీ ఎంత హెల్త్ కాన్షస్, ఎంత డిసిప్లిన్డ్‌గా ఉంటారు. అంతా అయోమయంగా ఉంది. నా ఫ్లైట్ డిలే అయ్యింది, లేట్ అవుతుందేమో వచ్చేసరికి. మమ్మీ నార్మల్‌గానే మాట్లాడుతోంది. బహుశా బ్యాలన్స్‌డ్‌గా ఉండటానికి ప్రయత్నిస్తున్నట్లుగా అనిపిస్తోంది" గద్గద స్వరంతో అంది.

"మేము దాదాపుగా వచ్చేశాం. నువ్వు అధైర్యపడకు. అమ్మకి తోడుగా మేము ఉంటాంగా" అని ధైర్యం చెప్పి ఫోన్ పెట్టేసింది కామాక్షి.

హాస్పిటల్ వచ్చింది. కారు పార్కు చేసి ఆదరా బాదరాగా వెళ్ళారు. వీళ్ళని చూడగానే సత్యవతిగారు, విశ్వం చేయి పట్టుకుని "బాబాయిని పంపించేశానురా" అన్నారు.

విశ్వం ఆవిడ చెయ్యి పట్టుకుని పక్కనే కూర్చున్నాడు.

"రోజూలాగానే ఉదయం నాలుగు గంటలకు లేచార్రా. యోగా చేశారు. స్నానం చేసి, తన పంచె ఉతుక్కుని ఆరేసుకున్నారు. కాఫీ తాగి వాకింగ్‌కి బయలుదేరారు. నేను వంటింట్లో పని చేసుకుంటున్నాను. ఇంతలోనే మా కాలనీలోవాళ్ళే ఆయనని తీసుకువచ్చి సందు చివర పడిపోయారని చెప్పి, హాల్లో దివాన్ మీద పడుకోబెట్టారు. 'ఎలా ఉంది' అని అడిగితే, 'బాగానే ఉన్నాను' అని ముద్దముద్దగా మాట్లాడి కళ్ళు మూసుకున్నారు. ఆ తరవాత పైన అద్దెకున్న వాళ్ళని పిలిస్తే, అంబులెన్సుని పిలిచారు. డాక్టర్ చూసి 'బ్రాట్ డెడ్, మాసివ్ అటాక్' అన్నారు. ఏమిటోరా, అంతా క్షణాలలో జరిగిపోయింది" కథ చెబుతున్నట్లు చెప్పారు.

"బాబాయ్ ఈ మధ్యనే టెస్టులు అన్నీ చేయించుకుని బాగున్నాయన్నారుగా. మరి సడన్‌గా ఈ హార్ట్ అటాక్ ఏమిటీ?" విస్మయంగా అడిగాడు విశ్వం.

"అదేరా, ఎప్పుడేం జరుగుతుందో మనకి తెలియదు. బహుశా ఆయన చేయవలసిన

కర్మలు అయిపోయి ఉంటాయి, వెళ్ళిపోయారు. ఏం చేస్తాం" అన్నారు.

"పిన్నీ, కల్యాణికి కబురందిందా" అడిగాడు విశ్వం.

"ఆc చెప్పానురా. వాళ్ళు టిక్కెట్లు చూసుకుంటున్నారు. రావడానికి రెండు రోజులు పట్టదూ? వాళ్ళు వచ్చే వరకూ ఉంచడం కష్టం. పైగా 'నేను పోయాక కూడా నలుగురికీ ఉపయోగపడాలి. నా బాడీనీ కళ్ళనీ మెడికల్ కాలేజీకి డొనేట్ చేయండి' అని తనతో వాళ్ళ డాడీ ఒకసారి అన్నారని గుర్తుచేసింది కల్యాణి. ఇందాక ఫోన్లో మాట్లాడినప్పుడు లక్ష్మితో కూడా ఈ మాట చెప్పాను. 'డాడీ ఇష్ట ప్రకారమే కానిద్దాం' అంది" అన్నారు.

ఇన్ని చెబుతున్నా ఆవిడ మోహంలో అలజడీ మాటల్లో ఆందోళనా కనపడలేదు. అన్నింటికీ అతీతంగా ఉన్నట్లు కనిపించారు.

"ఎవరో ఒకరు ముందూ ఒకరు తరవాత వెళ్ళాల్సిందే. ఆయన ముందు వెళ్ళిపోయారు. అది మన చేతుల్లో లేనిది. ఏడుస్తూ కూర్చుంటే జరగాల్సిన పనులు చూసుకోవాలి కదా. ఇప్పుడు మనం ఆయన ఇష్టప్రకారమే అన్నీ జరిపించాలి. మెడికల్ కాలేజీకి డొనేట్ చేయాల్సిన విషయం హాస్పిటల్ వారితో మాట్లాడు. ఆ పనులన్నీ ఇక వాళ్ళే చూసుకుంటారు. 'ఐ డొనేషన్' సంగతి నేను చెప్పేశాన్లే... ఎందుకంటే తొందరగా తీయాలి కదా. హాస్పిటల్ ఎదురుగా బోల్డు టిఫిన్ సెంటర్లు ఉన్నాయి. వాళ్ళు వచ్చేలోపు మీరిద్దరూ వెళ్ళి ఇడ్లీ తిని రండి. టిఫిన్ కూడా చేయకుండా పొద్దున్నే బయలుదేరి వచ్చారు. బాబాయికి అలా కడుపు మాడ్చుకుని కూర్చుంటే ఇష్టం ఉండదు. నేను కూడా రెండు ఇడ్లీలు తిని మందులు వేసుకున్నాను. ఇదిగో పాపం వీళ్ళు తెచ్చిపెట్టారు" అని ఇంటి పైన అద్దెకున్న ఆయననీ ఆయన కొడుకునీ చూపించారు.

"మా అబ్బాయీ కోడలూ వచ్చారు కదా, మీరు ఇంటికి వెళ్ళండి" అన్నారు వాళ్ళతో.

ఆవిడంత బ్యాలన్స్‌డ్‌గా మాట్లాడుతుంటే కామాక్షి ఆశ్చర్యపోయింది.

విశ్వం "పిన్నీ, నీకు కాఫీ తెస్తాను" అని వెళ్ళాడు.

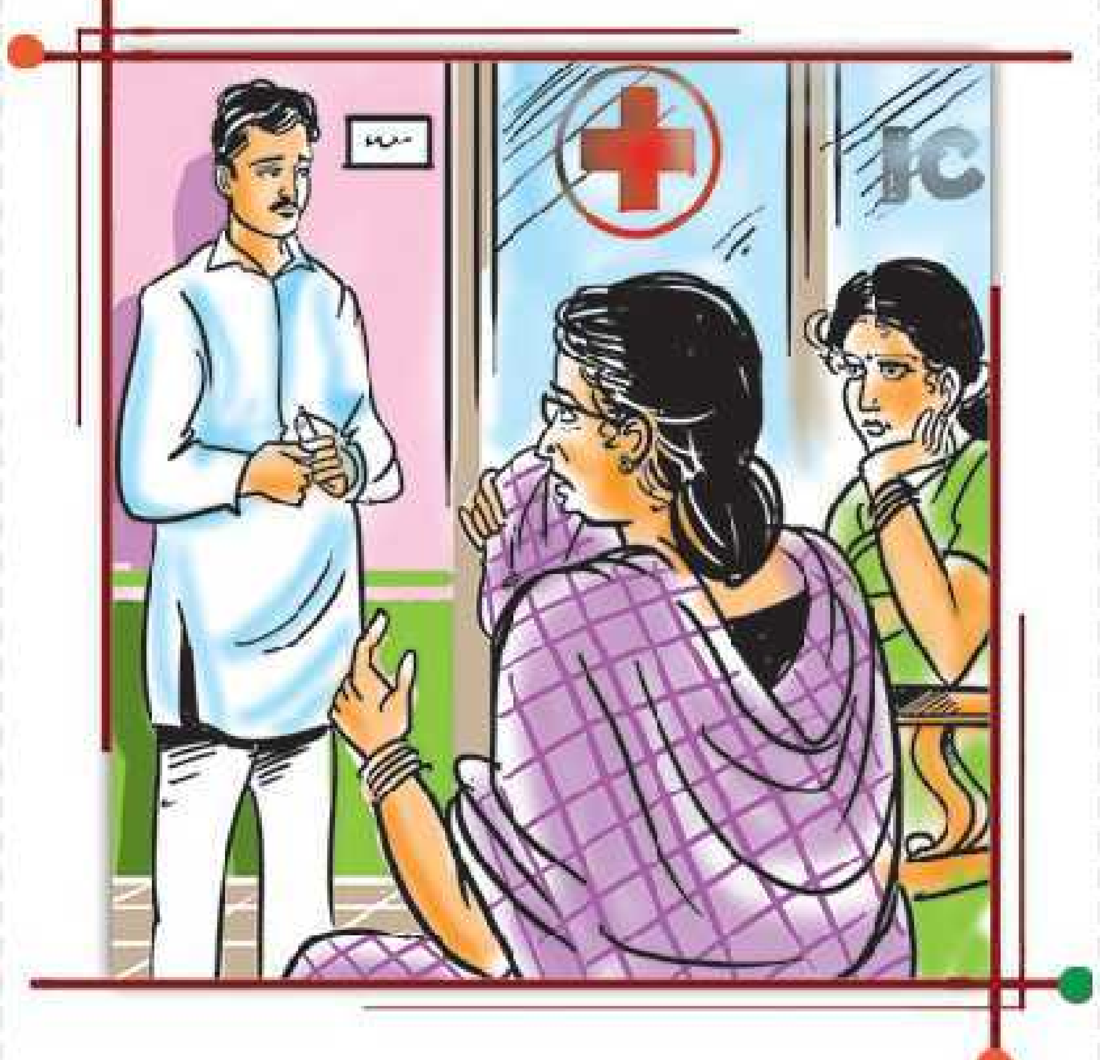
"అత్తయ్యా, మీరు హడావిడిగా వచ్చేశారు కదా. మందులు ఎక్కడివి... నిజంగా టిఫిన్ తిన్నారా?" అని అడిగింది కామాక్షి.

"అంబులెన్సు వచ్చేలోపు బీరువాలోంచి క్యాష్ తీసుకుని నా బ్యాగ్‌లో కుక్కుకున్నాను. ఈయన మెడికల్ ఫైల్స్ కూడా ఇదిగో ఈ సంచీలో పెట్టాను. నా మందులు కొన్ని ఎప్పుడూ నా హ్యాండ్‌బ్యాగ్‌లో పెట్టుకుంటాను కదా, టిఫిన్ తిని వేసుకున్నాను. నేనేమీ అయిపోను కానీ, విశ్వం కాఫీ తెచ్చాక మీరిద్దరూ వెళ్ళి తిని రండి. ఆనక క్రతువులు మొదలైతే, పూర్తి అయ్యేసరికి సాయంత్రం అవుతుంది" అన్నారు.

'ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో మనిషికి కాళ్ళూ చేతులు ఆడవు. కానీ ఆవిడ అచేతనంగా అయిపోకుండా ఒక్కరూ ఎలా సమర్థించుకున్నారో! ఆవిడ గుండె ధైర్యం, సమర్థత గురించి అత్తయ్య ద్వారా విన్నాను. ఇప్పుడు చూస్తున్నాను' అనుకుంది కామాక్షి.

విశ్వం ఆవిడకి కాఫీ తెచ్చి ఇచ్చాక, హాస్పిటల్ వారితో మాట్లాడి వచ్చాడు.

"పిన్నీ, ఐ హాస్పిటల్‌వాళ్ళు వచ్చి కళ్ళు తీసుకుని వెళ్ళారు. ఇప్పుడు అంబులెన్సులో బాడీని ఇంటికి తీసుకువెళ్ళే ఏర్పాటు చేస్తారట. మనవాళ్ళు అంతా వచ్చి వెళ్ళాక, హాస్పిటల్‌కి ఇన్‌ఫార్మ్ చేస్తే, వాళ్ళు వచ్చి బాడీని మెడికల్ కాలేజీకి తీసుకువెళతారట. రిచువల్స్ చేసుకోండి కానీ బాడీ మీద పసుపు కుంకాలు లాంటివి వెయ్యొద్దని అన్నారు, ఎందుకంటే డొనేట్



చేయవలసినది కదా" చెప్పాడు.

విశ్వం హాస్పిటల్ ఫార్మాలిటీస్ పూర్తి చేశాక, ఇంటికి వచ్చారు. అంతలోనే చుట్టుపక్కలవారూ వచ్చారు. సత్యవతిగారు ఎలాంటి మనోవేదనా కనబరచకుండా పూస గుచ్చినట్లు వచ్చిన వారందరికీ ఉదయం నాలుగు గంటల నుండి ఏం జరిగిందీ ఓపికగా చెబుతున్నారు. మధ్యలో ఆవిడే విశ్వానికి పురోహితుడి నంబరు ఇచ్చి మాట్లాడమన్నారు.

కామాక్షి, విశ్వంతో "అత్తయ్యని చూశారా, ఎంత ధైర్యంగా ఉన్నారో? వాళ్ళిద్దరిదీ ఆదర్శ దాంపత్యం కదా. ఆవిడ కుదేలైపోతారేమో అనుకున్నాను. అంత నార్మల్‌గా మాట్లాడటం ఎలా సాధ్యం?" ఆశ్చర్యపోతూ అంది.

"పిన్ని షాక్‌లో ఉంది. అందుకే అలా ధోరణిలో ఏకధారగా మాట్లాడేస్తోంది" అన్నాడు విశ్వం.

మనుషులు వస్తున్నారు. వచ్చిన వాళ్ళంతా 'అంత డిసిప్లిన్డ్‌గా ఉంటారు. ఆయనకి ఇలా జరగడం ఏమిటి' అన్నారు.

సత్యవతిగారు "అవును. ఆయన అన్నం కొలిచినట్లు తింటారు. చిరుతిండ్ల మాటే లేదు. రెండుపూటలా వాకింగ్ చేస్తారు. తన బట్టలు కూడా తనే ఉతుక్కుంటారు. ఎవరిచేతా సేవ చేయించుకోకుండా వెళ్ళిపోవాలి అనేవారు. ఆయన కోరుకున్నట్లే జరిగింది" అన్నారు.

మధ్య మధ్యలో కామాక్షి ఆవిడకి కొబ్బరినీళ్ళు ఇస్తూ "అత్తయ్యా, మీరింక మాట్లాడకండి. హైరానా పడిపోతున్నారు" అంది.

ఇంకో గంటకి లక్ష్మీ, వాళ్ళ ఆయనా వచ్చారు. లక్ష్మి వస్తూనే తల్లిని పట్టుకుని మౌనంగా ఏడ్చింది. అప్పుడు కూడా సత్యవతిగారి కంట్లోంచి ఒక్క బొట్టు కూడా రాలేదు.

"ఊరుకో తల్లీ, డాడీ ఏ బాధాపడకుండా వెళ్ళిపోయారు. నేను ధైర్యంగానే ఉన్నాను" అని ఓదార్చారు.

తల్లీ కూతుళ్ళు- ఎవరు కుంగిపోయినా అవతలి వాళ్ళు అధైర్య పడతారని పంటి బిగువున దుఃఖాన్ని అదిమి పెట్టుకున్నారనిపించింది కామాక్షికి.

పురోహితుడు వచ్చాడు. "బాడీ డొనేషన్ కాబట్టి- ఒక కర్ర పుల్లకి మూర్తిగారి ఆత్మను ఆపాదించి, దానికే ఇక్కడ పూజ చేస్తాం. తరవాత దానికే దహనక్రియలు చేసి, భస్మాన్ని మూడవ రోజున కావేరీలో కలపాలి. నేను కూడా మీతో వస్తాను, అక్కడ కలిపే ముందు చిన్న పూజ ఉంటుంది" చెప్పాడు.

మెడికల్ కాలేజీవాళ్ళు వచ్చి అంబులెన్సులో బాడీని తీసుకువెళ్ళి పోయారు.

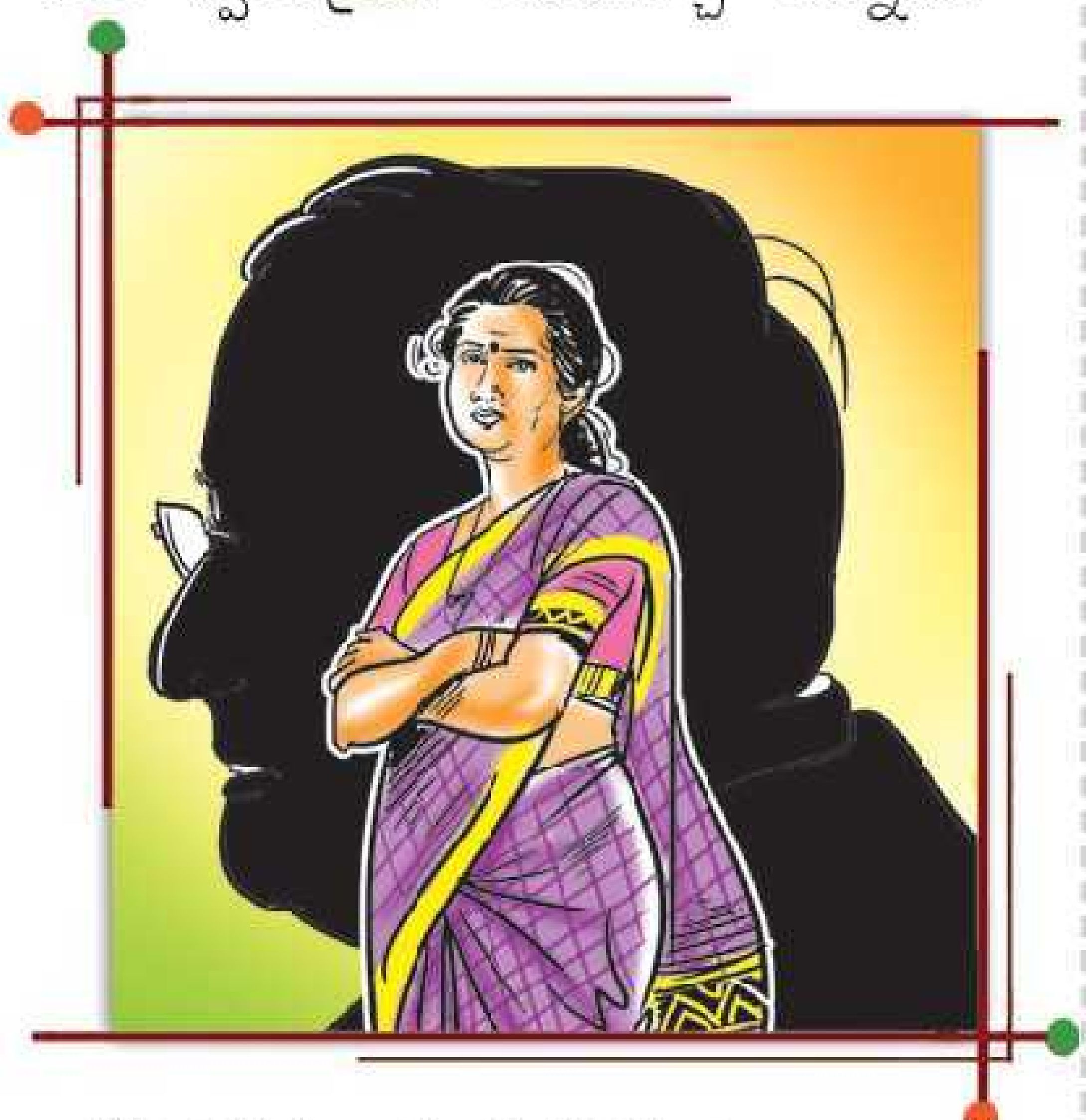
విశ్వం, సత్యవతిగారి అల్లుడు, పురోహితుడి వెంట క్రతువులు చేయడానికి వెళ్ళారు. సత్యవతిగారు బంధువులందరికీ ఫోన్‌లో విషయం తెలియజేస్తున్నారు.

లక్ష్మి, కామాక్షితో "వదినా, అమ్మ దుఃఖాన్ని బలవంతంగా లోలోపల దిగమింగుకుంటోంది. అలా బాధని అదిమి పెట్టుకుంటే అది ఏ గుండె నొప్పికో దారి తీస్తే ఎంత ప్రమాదం" అంది భయంగా.

"అవును. గుండెలోని బాధని బైటకి వెళ్ళగక్కేస్తే మనసు తేలిక పడుతుంది. బహుశా అత్తయ్య, మామయ్య లేరనే వాస్తవాన్ని గుర్తించడానికి మనస్కరించక, గాంభీర్యంతో కప్పి పుచ్చడానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉండవచ్చు, లేదా ఆవిడ బాధపడుతుంటే పిల్లలు ఇంకా బేలగా అయిపోతారని అలా నిబ్బరంగా ఉంటున్నారేమో. లేదంటే ఆవిడ వీటన్నింటికీ అతీతంగా ఉండే జ్ఞాని అయినా అయి ఉండాలి" అంది కామాక్షి.

క్రతువులకి వెళ్ళినవాళ్ళు ఇంటికి వచ్చారు. అందరి స్నానాలు అయ్యాయి. లక్ష్మి అందరికీ టిఫిన్లు ఆర్డర్ చేసింది. సత్యవతిగారు విశ్వాన్ని పిలిచి "ఈ రోజు క్రతువు నీ చేతుల మీదుగా జరిగింది. మిగతా తంతు కూడా

నువ్వే నిర్వహించు నాయనా" అన్నారు.
"అలాగే పిన్నీ, అన్నీ నేను చూసుకుంటాను. నువ్వు ఎక్కువ హైరానా పడకు. వెళ్ళి కొంచెంసేపు పడుకో. మాట్లాడి మాట్లాడి బాగా అలసిపోయావు" అన్నాడు.
మర్నాడు ఉదయం అయిదు గంటలకి వంటింట్లో అలికిడి అయితే కామాక్షి లేచి వచ్చి చూసింది. లక్ష్మీ, సత్యవతిగారూ కష్టసుఖాలు మాట్లాడుకుంటున్నారు. కామాక్షిని చూసి సత్యవతిగారు "లేచావా... కాఫీ తాగుతావా?" అన్నారు. ఆవిడ చక్కగా స్నానం కూడా చేసేశారు. కామాక్షి అవాక్కయ్యింది. ఆవిడ ముందు రోజు అసలేమీ జరగనట్లే ఉన్నారు.
కామాక్షి కాలకృత్యాలు తీర్చుకుని వచ్చింది. ఈలోగా విశ్వం కూడా లేచి కాఫీ తాగుతున్నాడు. సత్యవతిగారు ఆ పూట టిఫిన్, భోజనాల ఏర్పాటు కోసం కేటరింగ్ వాళ్ళకి ఫోన్ చేస్తున్నారు. కామాక్షికి అంతా దిగ్భ్రమగా ఉంది. అశుభం జరిగినచోట ఎక్కడా ఇంత నిశ్శబ్ద వాతావరణాన్ని ఎప్పుడూ చూడలేదు.
విశ్వం "పిన్నీ, ఏమైనా పనులుంటే నాకు చెప్పు. నువ్వు రెస్ట్ తీసుకో" అన్నాడు.
లక్ష్మీవాళ్ళ ఆయన "ఆవిడ పనుల్లో తనని తాను ఎంగేజ్ చేసుకుంటున్నారు" అన్నాడు. ఇంక విశ్వం ఊరుకున్నాడు.
మూడవ రోజున కళ్యాణి కుటుంబం కూడా అమెరికా నుండి వచ్చారు. కళ్యాణి, తల్లిని పట్టుకుని ఒళ్ళు కదిలిపోయేలా ఏడ్చింది. సత్యవతిగారు కళ్యాణి వీపు తడుతూ మౌనంగా ఓదార్చారు. కావేరీలో కలిపే తంతు కోసం అందరూ వెళ్ళారు. కామాక్షి మాత్రం సత్యవతిగారికి తోడుగా ఇంట్లోనే ఉంది.
సత్యవతిగారు, మూర్తిగారు ఉన్నప్పుడు ఎలా పనులు చేసుకునేవారో, ఇప్పుడు కూడా అలాగే పనులు చేసుకుంటున్నారు. ఆవిడలో కానీ, ఆవిడ దినచర్యల్లో కానీ ఏ మార్పూ లేదు. పైగా ఇంట్లో పిల్లల సందడి, మనవళ్ళతో కాలక్షేపం, క్రతువుల కోసం వచ్చే బంధువుల ఏర్పాట్లతో ఆవిడకి చాలా బిజీగా గడిచిపోతోంది. అయినా రోజుకొకసారైనా 'ఆయన బ్రేక్‌ఫాస్ట్ తినకుండానే వెళ్ళిపోయారు' అనేవారు. 'డాడీకి, ఇలా వండితే కూర నచ్చుతుంది' అని పిల్లలతోనూ, 'మీ బాబాయికి నీలానే పచ్చళ్ళు అంటే ఇష్టం రా' అని విశ్వంతోనూ చెబుతున్నారు.
పదవరోజు వచ్చింది. ధర్మోదకాలు ఇవ్వడానికి దగ్గర బంధువులూ మూర్తిగారి తోబుట్టువులూ అందరూ వచ్చారు. అందరూ ఒకటే మాట... 'ఆరోగ్య సమస్యలు ఏవీ లేవు, అందుకే ఏ బాధా లేకుండా వెళ్ళిపోయాడు' అని. మూడు రోజుల క్రతువులు కూడా ముగిశాయి. కళ్యాణి తల్లితో "అమ్మా, ధీరజ్‌కి పరీక్షలు మొదలవుతాయి. నాకు సెలవు కూడా లేదు. వీలు చూసుకుని మళ్ళీ వస్తాను. ఎప్పటిలాగానే రోజూ వీడియో కాల్ చేస్తుంటాను. నువ్వు దిగులు పడకు. నీకు తెలుసుగా... డాడీకి దిగులు పడితే నచ్చదని. జాగ్రత్తగా ఉంటానని మాట ఇవ్వు" అని వాగ్దానం తీసుకుంది. లక్ష్మీ మాత్రం తల్లి కొంచెం సెటిల్ అయ్యేంతవరకూ ఉంటానంది.
కళ్యాణి కుటుంబం అమెరికా వెళ్ళిపోయారు. ఆ రాత్రి విశ్వం, కామాక్షి, లక్ష్మీ కూర్చుని మాట్లాడుకుంటున్నారు. విశ్వం "పిన్నీ, కొన్నాళ్ళు నువ్వు మా దగ్గర ఉంటే బాగుంటుంది. చెల్లాయిలకి నీ గురించి బెంగ లేకుండా ఉంటుంది. నువ్వు మా దగ్గర ఏమీ మొహమాట పడక్కర్లేదు. మా అమ్మ ఎంత స్వతంత్రంగా ఉందో, నువ్వు కూడా అంతే స్వతంత్రంగా ఉండవచ్చు" అన్నాడు.



"నీ దగ్గర నాకు మొహమాటం ఏమిట్రా? నీ చిన్నప్పుడు నేనే నిన్ను పెంచితేను. యాభైయేళ్ళ దాంపత్యంలో ఒక్కసారిగా ఆయన మాయమైపోతే దిగులు లేకుండా ఎలా ఉంటుందిరా? ఆయన లేని లోటు భర్తీ చేయలేనిది. ఇద్దరం ఒకరికొకరం తోడుగా ఉండేవాళ్ళం. ఒకరి అభిప్రాయాలనొకరం కొట్టిపడేయకుండా గౌరవించుకునేవాళ్ళం. ఇప్పుడు ఆ తోడే లేకుండా పోయింది. అలా అని ఎవరూ ఎల్లకాలం ఉండరు. నేనైనా ఆయనైనా ఎప్పటికైనా వెళ్ళాల్సిందే. ఆయన పుణ్యపురుషుడు. ఏ బాధా లేకుండా, ఎవరిచేతా సేవ చేయించుకోకుండా వెళ్ళిపోయారు. ఒకవేళ నేనే వెళ్ళిపోయి, ఆయన ఉండాల్సి వస్తే ఆయన ఇబ్బంది పడేవారేమో. నేనైతే తోచకపోతే, వెళ్ళాల్సి వస్తే పిల్లల దగ్గరకి వెళతాను. ఆయనది అలా వెళ్ళే మనస్తత్వం కూడా కాదు. ఆయన కర్మలన్నీ క్షయం చేసేసుకుని వెళ్ళిపోయారు. నాకు ఇంకా చేయవలసిన కర్మలు మిగిలి ఉండి ఉంటాయి. ఇప్పటికైతే ఒంట్లో ఓపిక ఉంది కదా. చుట్టుపక్కల పిల్లలకి ఫ్రీగా ట్యూషన్ చెబుతాను. నాకు ఎలాగూ పేపర్ చదవడం, టీవీలో సీరియల్స్ చూడటం అలవాటే కదా. మధ్య మధ్యలో మీరు వస్తుండండి. లక్ష్మి ఎలాగూ నన్ను చూసిపోవడానికి వస్తుంటుంది. దిగులుతో పిన్ని ఏమైపోతుందోనని నువ్వు దిగులు పెట్టుకోకు సరేనా" అని ధైర్యం చెప్పారు.
"స్థితప్రజ్ఞత గురించీ స్థితప్రజ్ఞులకు ఉండవలసిన లక్షణాల గురించీ ఆ మధ్య ఓ ప్రవచనకర్త చెప్పారు. అందులో ఒక లక్షణం- సుఖదుఃఖాలని సమానంగా చూడటం. సుఖం వచ్చినప్పుడు పొంగిపోకుండా, దుఃఖం వచ్చినప్పుడు కుంగిపోకుండా ఉండటమే స్థితప్రజ్ఞత. 'ఋషులకీ జ్ఞానులకీ మాత్రమే ఇది సాధ్యమవుతుంది కానీ, మనలాంటి సాధారణమైన మనుషులకి ఇదెలా సాధ్య'మని ఎప్పుడూ చెప్పేదాన్ని. స్థితప్రజ్ఞులు అంటే 'కొండల్లోనూ కోనల్లోనూ ధ్యానం చేసుకునే జ్ఞానులు మాత్రమే' అనుకునేదాన్ని. కానీ మీలాంటి సామాన్య గృహిణులు కూడా స్థితప్రజ్ఞులే అని ఇప్పుడు అర్థం అయింది. మామయ్య లేరనే వాస్తవాన్ని ఎంత హుందాగా అంగీకరించారు. మీరు భగవద్గీత చదవలేదు. ప్రవచనాలు కూడా వినరు. మీకు ఇంతటి స్థితప్రజ్ఞత ఎలా అబ్బింది?" ఆశ్చర్యంగా అడిగింది కామాక్షి.
"స్థితప్రజ్ఞత లాంటి పెద్ద పెద్ద పదాలు నాకు తెలియదు. మీ మామయ్య కంటికి కనిపించకపోతేనేం... ఆయన నాలోనే, నాతోనే ఉన్నారని భావిస్తాను. అప్పుడు ఆయన లేరనే భావనే కలగదు. కష్టసుఖాలు జీవితంలో భాగాలు. రెండూ అనుభవించక తప్పదు. బేలగా దిగాలుగా ఉంటే ఆయనకు నచ్చదు.
సరే, చాలా పొద్దుపోయింది. ఇంక వెళ్ళి పడుకోండి" అని తన గదిలోకి పడుకోవడానికి వెళ్ళారు.
"పిన్నిని చూసి మనం ఎంతో నేర్చుకోవాలి. చిన్నచిన్న ఇబ్బందులకే మనం తలకిందులైపోతాం. జీవితాన్ని కుదిపేసే సంఘటనని కూడా తన మనోధైర్యంతో ఎంత అవలీలగా ఎదుర్కొంది" అన్నాడు విశ్వం.
"అవును అన్నా, మమ్మీ ధైర్యంగా ఉంటే నాకూ అంత దిగులు ఉండదు" తేలికపడిన హృదయంతో అంది లక్ష్మి.
'స్థితప్రజ్ఞత గీతా ప్రవచనాలకీ పుస్తకాలకే పరిమితం కాదనీ, ఇంటి నాలుగు గోడల మధ్య కూడా సాక్షాత్కరించవచ్చనీ అత్తయ్య ఎంత హుందాగా నిరూపించారు' అనుకుంటూ భగవద్గీతలోని

దుఃఖేష్వనుద్విగ్నమనాః సుఖేషు విగతస్పృహః।
వీతరాగభయక్రోధః స్థితధీర్మునిరుచ్యతే॥

శ్లోకాన్ని అప్రయత్నంగా మననం చేసుకుంది కామాక్షి. ★

మునక్కాయతో మజాగా!

సాంబారులో, చారులో రెండు మునక్కాయ ముక్కలు వేశామా... వాటి రుచే మారిపోతుంది. అలాంటిది అచ్చంగా వాటితోనే కూరలు చేస్తే... ఇంకెంత బాగుంటుందో కదూ. రండి మరి, ఈసారి మునక్కాయలతో ఇలా ప్రయత్నిద్దాం...

మునక్కాయ మసాలా

కావలసినవి: మునక్కాయ ముక్కలు: ఇరవై, నూనె: రెండు టేబుల్‌స్పూన్లు, ఆవాలు: చెంచా, జీలకర్ర: చెంచా, కరివేపాకు రెబ్బలు: రెండు, ఉల్లిపాయ: ఒకటి, అల్లంవెల్లుల్లి పేస్టు: చెంచా, పసుపు: పావుచెంచా, కారం: చెంచా, దనియాలపొడి: చెంచా, జీలకర్రపొడి: అరచెంచా, గరంమసాలా: చెంచా, ఉప్పు: తగినంత, టొమాటోలు: రెండు, కొత్తిమీర తరుగు: రెండు టేబుల్‌స్పూన్లు.

మసాలాకోసం: పల్లీలు: రెండు టేబుల్‌స్పూన్లు, నువ్వులు: రెండు టేబుల్‌స్పూన్లు, ఎండు కొబ్బరి తురుము: రెండు టేబుల్‌స్పూన్లు, గసగసాలు: చెంచా.

తయారీ విధానం: స్టవ్‌పైన కడాయిని పెట్టి మసాలాకోసం పెట్టుకున్న పదార్థాలను విడివిడిగా వేయించుకుని తీసుకోవాలి. ఆ తర్వాత అన్నింటినీ మిక్సీలో వేసుకుని పావుకప్పు నీళ్లతో మెత్తగా చేసుకోవాలి. స్టవ్‌పైన కడాయిని పెట్టి నూనె వేసి ఆవాలు, జీలకర్ర, కరివేపాకు వేయించుకోవాలి. తర్వాత అల్లంవెల్లుల్లి పేస్టు, సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయముక్కలు, టొమాటో ముక్కలు వేయించి పావుకప్పు నీళ్లు పోయాలి. టొమాటో ముక్కలు మగ్గుతున్నప్పుడు చేసి పెట్టుకున్న మసాలా, మునక్కాయ ముక్కలతోపాటు తగినంత ఉప్పు, మిగిలిన పొడులు, కొత్తిమీర తరుగు వేసి, కప్పు నీళ్లు పోయాలి. ఇది ఉడికి, చిక్కగా అవుతున్నప్పుడు దింపేయాలి.



మునక్కాయ, రొయ్యల కూర



కావలసినవి: మునక్కాయ ముక్కలు: పదిహేను, రొయ్యలు: అరకేజీ, నూనె: పావుకప్పు, లవంగాలు: రెండు, దాల్చినచెక్క: చిన్నముక్క, జీలకర్ర: చెంచా, అల్లంవెల్లుల్లి పేస్టు: టేబుల్‌స్పూను, ఉల్లిపాయలు: రెండు, టొమాటోలు: రెండు, ఉప్పు: తగినంత, గరంమసాలా: అరచెంచా, దనియాలపొడి: చెంచా, కారం: చెంచా, కరివేపాకు రెబ్బలు: రెండు.

తయారీ విధానం: మునక్కాయలని కుక్కర్‌లో మరీ మెత్తగా కాకుండా ఉడికించి, నీళ్లు వార్చి పెట్టుకోవాలి. స్టవ్‌పైన కడాయిని పెట్టి నూనె వేయాలి. అది వేడెక్కాక శుభ్రం చేసిన రొయ్యల్ని వేసి వేయించుకుని విడిగా తీసుకోవాలి. ఇప్పుడు అందులోనే లవంగాలు, దాల్చినచెక్క, జీలకర్ర వేయించుకుని అల్లంవెల్లుల్లిపేస్టు, ఉల్లిపాయ ముక్కలు, టొమాటో తరుగు కూడా వేసి వేయించుకోవాలి. తర్వాత రొయ్యలు, మునక్కాయ ముక్కలు, తగినంత ఉప్పు, గరంమసాలా, దనియాలపొడి, కారం, కరివేపాకు రెబ్బలు వేసుకుని అన్నింటినీ మరోసారి వేయించి, కప్పు నీళ్లు పోసి మూత పెట్టాలి. కూర బాగా ఉడికాక స్టవ్‌ని కట్టేయాలి.

రుచి

పులుసు

కావలసినవి: మునక్కాయలు: రెండు, టొమాటోలు: రెండు, చిన్న ఉల్లిపాయలు: పది, చింతపండు: ఉసిరికాయంత(కప్పు నీళ్లు పోసి నానబెట్టుకోవాలి), కొబ్బరి తురుము: మూడు టేబుల్‌స్పూన్లు, మెంతులు: పావుచెంచా, దనియాలు: రెండు చెంచాలు, జీలకర్ర: చెంచా, మిరియాలు: అరచెంచా, ఉప్పు: తగినంత, కారం: చెంచా, నూనె: రెండు చెంచాలు, ఆవాలు: చెంచా, మినప్పప్పు: చెంచా, బెల్లం తరుగు: చెంచా.

తయారీ విధానం: ముందుగా ఏడెనిమిది ముక్కలు వచ్చేలా మునక్కాయల్ని కోసుకోవాలి. ఓ గిన్నెలో ఈ మునక్కాడ ముక్కలు, టొమాటో తరుగు, ఎనిమిది పొట్టు తీసిన చిన్న ఉల్లిపాయల్ని తీసుకుని కప్పు నీళ్లు పోసి అయిదు నిమిషాలు ఉడికించుకుని విడిగా పెట్టుకోవాలి. స్టవ్‌పైన కడాయిని పెట్టి నూనె వేసి ఆవాలు, మినప్పప్పు వేయించుకోవాలి. ఇందులో ఉడికించి పెట్టుకున్న మునక్కాయ, టొమాటో ముక్కలు... ఉల్లిపాయల్ని వేసి వేయించుకుని చింతపండు రసం పోయాలి. ఇది ఉడికేలోగా కొబ్బరి తురుము, మెంతులు, దనియాలు, మిగిలిన ఉల్లిపాయలు, జీలకర్ర వేయించుకుని మిక్సీలో ముద్దలా చేసుకుని పులుసులో కలపాలి. రెండు నిమిషాల తర్వాత తగినంత ఉప్పు, కారం, పసుపు, బెల్లంపొడి వేసుకుని కప్పు నీళ్లు పోసి బాగా మరిగించి తీసుకోవాలి.



వేపుడు



కావలసినవి: మునక్కాయలు: అయిదు, పల్లీలు: అరకప్పు, వెల్లుల్లి రెబ్బలు: ఆరు, ఆవాలు: చెంచా, సెనగపప్పు: టేబుల్‌స్పూను, మినప్పప్పు: టేబుల్‌స్పూను, కరివేపాకు రెబ్బలు: నాలుగు, ఎండుమిర్చి: అయిదారు, పసుపు: పావుచెంచా, నూనె: మూడు టేబుల్‌స్పూన్లు, ఉప్పు: తగినంత.

తయారీ విధానం: ముందుగా కడాయిలో పల్లీలు, వెల్లుల్లిరెబ్బలు, సెనగపప్పు, మినప్పప్పు, కరివేపాకు, ఎండుమిర్చి విడివిడిగా వేయించుకుని తీసుకోవాలి. వేడి చల్లారాక పొడి చేసుకోవాలి. మునక్కాయల్ని కాస్త పెద్ద ముక్కల్లా కోసుకుని పదినిమిషాలు ఉడికించుకుని నీళ్లు వంపేయాలి. ఇప్పుడు స్టవ్‌పైన కడాయిని పెట్టి నూనె వేసి ఆవాల్ని వేయించి, మునక్కాయ ముక్కల్ని వేయాలి. తడిపోయేవరకూ వాటిని వేయించుకుని పసుపు, తగినంత ఉప్పు వేయాలి. రెండు నిమిషాల తర్వాత చేసిపెట్టుకున్న పొడి వేసుకుని స్టవ్‌ని సిమ్‌లో పెట్టాలి. మునక్కాయ ముక్కలు, కూరపొడి అన్నీ కలిసి బాగా వేగాక స్టవ్‌ని కట్టేయాలి. ఇది అన్నంలోకే కాదు, సాంబారుకీ మంచి కాంబినేషన్.



తేడాలేంటి?

ఈ కింది రెండు బొమ్మల మధ్య ఎనిమిది తేడాలున్నాయి. అవేంటో కనిపెట్టండి.

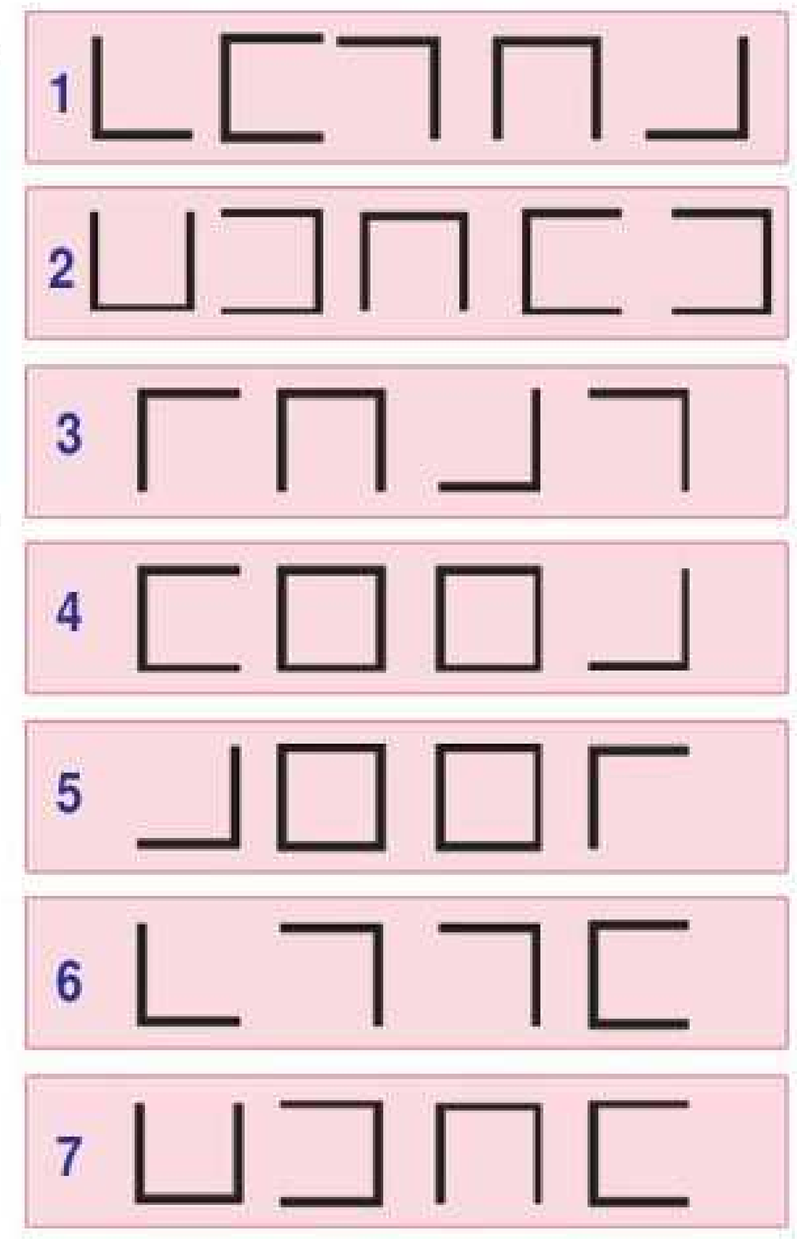




ఆ పదాలేంటి?

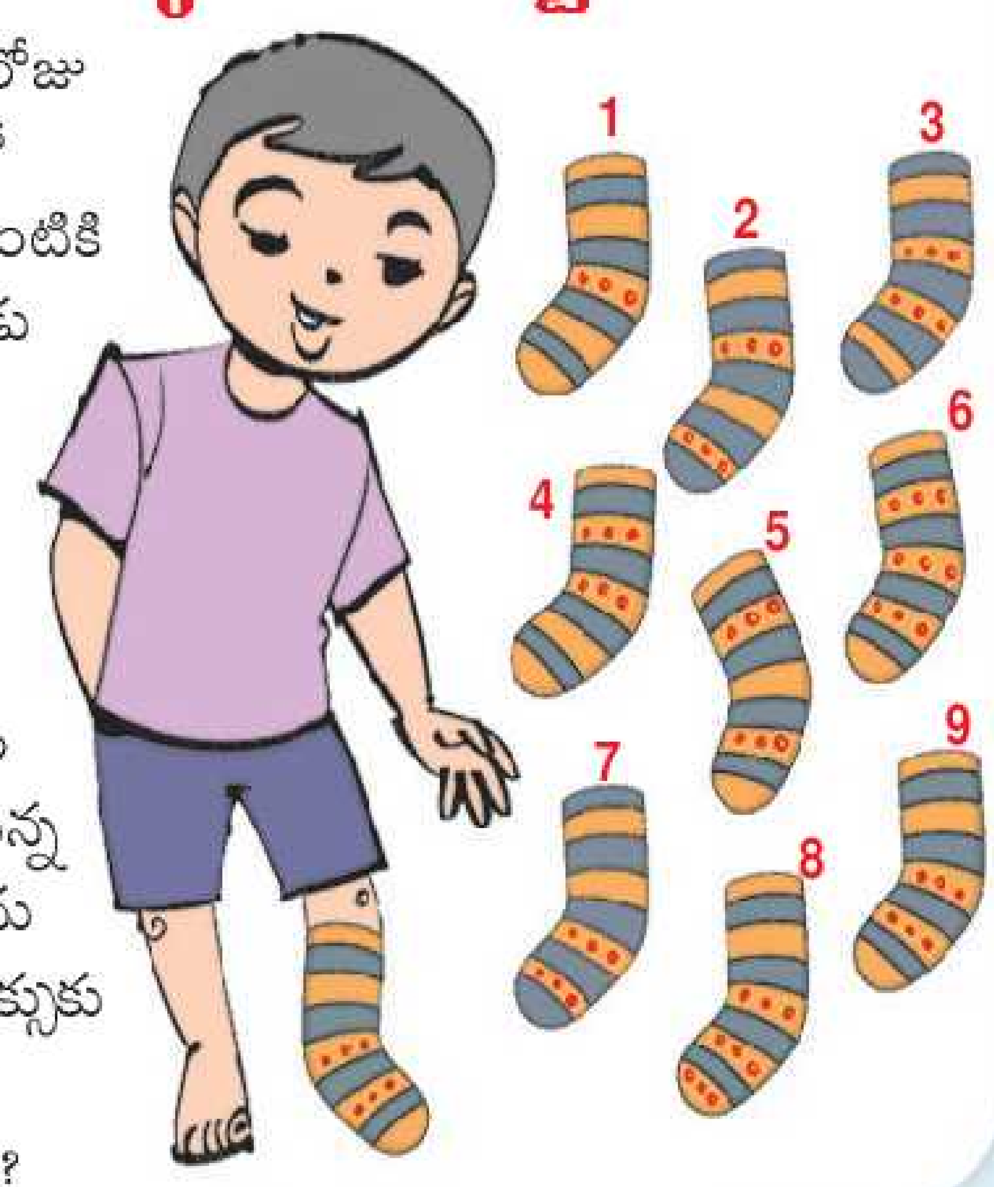
M	S	D
T	O	R
E	A	N

పైనున్న చతురస్రాకారంలోని గడుల గీతలూ, వాటిలోని అక్షరాల ఆధారంగా... పక్కనున్న ఆకారాల్లో వచ్చే పదాలేంటో చెప్పగలరా?



ఎక్కడుందబ్బా?

సెలవు రోజు కావడంతో స్నేహితుడి ఇంటికి బయలుదేరాడు నిఖిల్. షూ వేసుకుందామనుకుంటే, రెండో సాక్సు కనిపించడం లేదు. అక్కడున్న వాటిల్లో తాను వేసుకున్న సాక్సుకు జత ఏదో తెలిసిందా?



తప్పులే తప్పులు

అన్నాచెల్లెళ్లు బోటింగ్‌కి వెళ్లిన ఈ బొమ్మలో ఆరు తప్పులు ఉన్నాయి. అవేంటో వెతికి పట్టుకోండి చూద్దాం.



ఇష్టమైనంత..!

ఒకరోజు రాజు సభ ముగించుకొని వెళ్లబోతుండగా షణ్ముగం అనే వ్యాపారి లోపలికి రాబోయాడు. భటుడు అడ్డుకొని 'మహారాజుగారు ఈరోజుకు సభ చాలించారు. ఏమైనా ఉంటే రేపు రావొచ్చు' అని చెప్పాడు. ఆ మాట రాజు చెవిన పడటంతో.. ఆ వ్యాపారిని లోపలికి పంపించమన్నాడు. రాజుకు నమస్కరించిన వ్యాపారి... "అయ్యా.. నేను దేశాల వెంట తిరుగుతూ వెయ్యి బంగారు నాణేలు సంపాదించుకున్నాను. ఆ క్రమంలో నిన్న మీ రాజ్యంలోని రామవరానికి చేరుకున్నాను. ప్రయాణం చేసిన అలసటతో ఆ ఊరి పొలిమేరలోని తోటలో కాసేపు విశ్రాంతి తీసుకున్నాను. ఆ తర్వాత పక్కనే ఉన్న బావి దగ్గర ముఖం కడుక్కుంటుండగా.. నా నాణేల సంచీ అందులో పడిపోయింది. నాకు ఈత రాకపోవడంతో సహాయం కోసం చూస్తుండగా.. ఓ వ్యక్తి అటుగా వచ్చాడు. అతడికి విషయం చెప్పగా.. 'బావిలోంచి సంచీ తీసిస్తే, నాకేం ఇస్తావు?' అని అడిగాడు. మర్యాదకొద్దీ 'అందులో నీకిష్టమైనంత నాకివ్వు'

చెప్పుకోండి చూద్దాం

1. ఎర్రముక్కు దొర.. ఎంత ఎక్కువసేపు నిల్చుంటే అంత పొట్టివాడవుతాడు. ఏంటబ్బా?

2. ఎండకీ వానకీ తొణకనిది.. గాలొస్తే వణుకుతుంది.

రంగులేద్దాం



అప్పుడు నువ్వు లేవుగా!

నాన్న: ఏంట్రా...అంతలా ఏడుస్తున్నావు?

బంటీ: అమ్మ నిన్న కొట్టింది నాన్నా...

నాన్న: నిన్న కొడితే ఈరోజు ఏడుస్తున్నావేంటి మరి?

బంటీ: నువ్వు ఊరి నుంచి ఇప్పుడే కదా వచ్చావు... నిన్న ఇంట్లో లేవుగా...

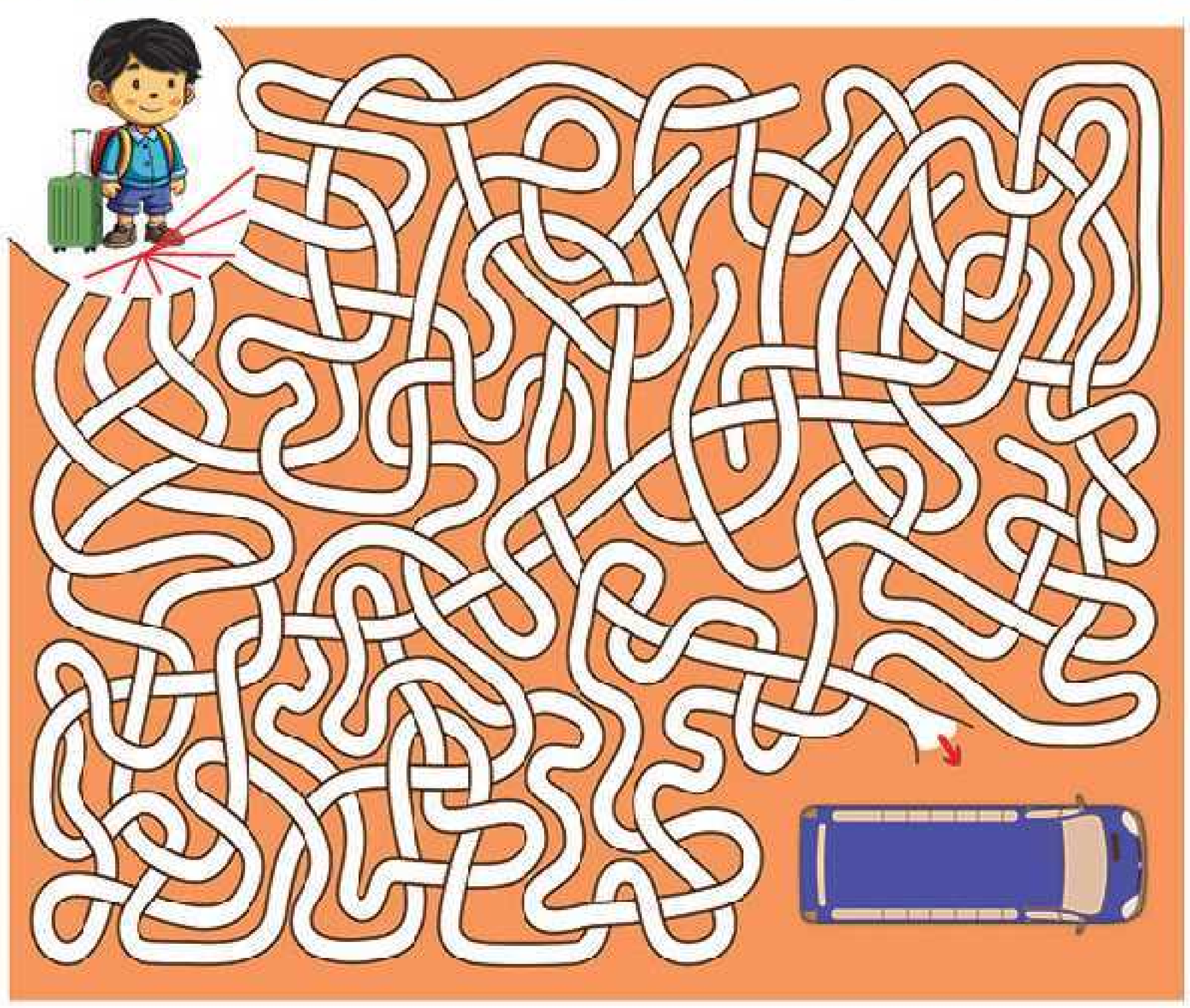
నాన్న: ఆc..!

బొమ్మ గీద్దాం



దారి కనుక్కోండి

సెలవు కావడంతో బయటకు వెళ్తున్నాడు బంటీ. కానీ, తనకు బస్టాప్ ఎక్కడుందో తెలియడం లేదు. మీరేమైనా తనకు దారి చూపి సాయం చేయగలరా?



అన్నాను. అతడు బావిలోంచి సంచీని తెచ్చి.. అందులోంచి రెండే నాణేలు నాకిచ్చి.. మిగతావి తీసుకెళ్లిపోయాడు. అభ్యంతరం చెబితే, అక్కడ చేరినవాళ్లు 'మా రాజ్యంలో మాటంటే మాటే' అంటూ అతడికే మద్దతిచ్చారు. మీరు మాత్రమే నాకు న్యాయం చేయగలరని ఇక్కడికి వచ్చా'' అంటూ వాపోయాడా వ్యాపారి. 'ఆ వ్యక్తి పేరేమిటి?' అని రాజు అడగ్గా.. 'నాకు అతడి ముఖం తప్ప ఏమీ తెలియదు ప్రభూ' అని జవాబిచ్చాడు వ్యాపారి. 'ఈరోజుకు ఇక్కడే ఉండు. నీ విషయం రేపు చూస్తాను' అన్నాడు రాజు. రాజు కబురుతో రామవరం ప్రజలందరూ మరుసటి రోజు సభకు హాజరయ్యారు. వారిలో బావిలోంచి సంచీని తీసిన వ్యక్తిని గుర్తుపట్టాడా వ్యాపారి. రాజు అతడిని ప్రశ్నించగా.. వ్యాపారి చెప్పిందే చెప్పాడు.



ఇద్దరూ ఒకే మాట చెప్పడంతో రాజు గారు ఈ సమస్యను ఎలా పరిష్కరిస్తారోనని అందరూ ఆసక్తిగా ఎదురుచూడసాగారు. ఇంతలో రాజు తీర్పు చెబుతూ.. బావిలోంచి సంచీ తీసిన వ్యక్తికి రెండు నాణేలు, మిగతావి వ్యాపారికీ చెందుతాయన్నాడు. అదెలాగంటూ అక్కడున్నవాళ్లంతా నోరెళ్లబెట్టారు. "ఒక్కోసారి న్యాయం, అన్యాయం ఒకేలా కనిపిస్తుంటాయి. ఆ వ్యాపారి 'నువ్వు ఇచ్చినంత తీసుకుంటాను' అనలేదు. 'నీకిష్టమైనంత ఇవ్వ'మని చెప్పాడంతే. కానీ, ఆ దురాశాపరుడు తనకిష్టమైనంత తానుంచుకొని, తనకిష్టంలేని రెండు నాణేలను ఇచ్చి మాట తప్పాడు'' అని వివరించాడు రాజు. తెలివిగా సమస్యను పరిష్కరించిన రాజు ప్రతిభకు సభలోని వారంతా జేజేలు పలికారు.

జవాబులు

తేడాలేంటి?: 1. మంట 2. బాబు చొక్కా రంగు 3. కుక్క 4. వెనక ఉన్న డాబా ఇంటి స్థానం 5. పాప డ్రెస్ మీద డిజైన్ 6. కిటికీ 7. కొబ్బరి ఆకు 8. ఇంటికి వేలాడుతున్న వరికంకులు.

తప్పులే తప్పులు: 1. కుక్కకి కొమ్ములు 2. విమానానికి ఒక రెక్క లేదు 3. తాబేలుకి రెండే కాళ్లు 4. మొక్కకి క్యారెట్ కాయడం 5. తెగి ఉన్న గాలం 6. చెట్టుపైన గుమ్మడి పాదు.

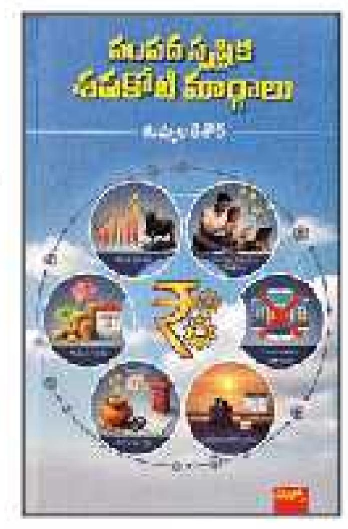
ఆ పదాలేంటి?: 1. DREAM 2. START 3. NAME 4. ROOM 5. MOON 6. DEER 7. STAR.

ఎక్కడుందబ్బా?: 9

చెప్పుకోండి చూద్దాం: 1. అగరుబత్తీ లేదా కొవ్వొత్తి 2. గొడుగు.

డబ్బు సంపాదించడం ఎలా?

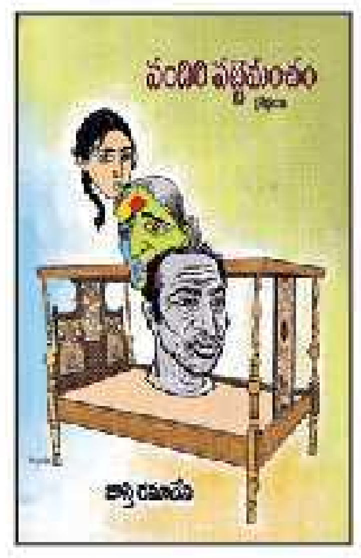
తొలి జీతంతో ఆరంభమయ్యే ఆర్థిక ప్రయాణాన్ని క్రమంగా సంపద సృష్టివైపు మళ్లించాలి. ఆ పొదుపు-మదుపు చర్యలతో వేలు లక్షలు కావాలి, లక్షలు కోట్లు కావాలి. డబ్బు కోసం మనం పనిచేయడం కాదు, డబ్బే మన కోసం పనిచేయాలి. ఇదంతా జరగాలంటే తిరుగులేని వ్యూహం అవసరం. తుమ్మల కిశోర్ 'సంపద సృష్టికి శతకోటి మార్గాలు' ఆ కసరత్తులో మనకు సహకరిస్తుంది. లక్ష్య సాధనకు అవసరమైన సాధన సంపత్తిని అందిస్తుంది. పొదుపు పథకాలను పరిచయం చేస్తుంది. స్టాక్ మార్కెట్ పట్ల అవగాహన కలిగిస్తుంది. రిటైర్మెంట్ ప్రణాళిక అవసరాన్ని గుర్తుచేస్తుంది. ఈ పుస్తకం కొత్త ఇన్వెస్టర్లకు పెద్దబాల శిక్ష. ఇప్పటికే మదుపు యాత్రను మొదలు పెట్టినవారికి పునఃశ్చరణ గ్రంథం.



సంపద సృష్టికి శతకోటి మార్గాలు
రచన: తుమ్మల కిశోర్; పేజీలు: 198, వెల: రూ.150
ప్రతులకు: ప్రధాన పుస్తక కేంద్రాలు

మానవతకు సాక్ష్యాలు

మంచితనం, మానవత్వం... ఇంకా మొత్తంగా మాయమైపోలేదనే అంతర్లీన సందేశాన్ని పాఠకుల్లోకి తీసుకెళ్తాయి జాస్తి రమాదేవి 'పందిరి పట్టెమంచం' కథలు. నవమాసాలూ మోసి బిడ్డకు జన్మనివ్వడం వల్లనే కాదు, ఏతోడూ లేని ఓ నిండుచూలాలికి పురుడుపోసి రెండు ప్రాణాలను నిలబెట్టడం ద్వారానూ మాతృత్వపు ఆనందాన్ని అనుభవించవచ్చని చాటుతుంది... 'అడవిలో ఒక రోజు'. కరెన్సీ మాయలో పడిపోయి, కృతజ్ఞతకు అర్థాన్ని మరిచిపోయిన ఓ వైద్యుడి కళ్లు తెరిపించిన అతని కన్నతల్లి చొరవ... 'గుండె చప్పుళ్లు'. వారసుడు అమెరికా నుంచి పంపిన డాలర్లను పల్లె ప్రగతికి ఖర్చుపెట్టి... ఆ తనయుడి జీవితానికి సార్థకతను ప్రసాదించిన ఓ నాన్న వితరణ... 'చిగురంత ఆశ'. అతనికి ఆమె, ఆమెకు అతను... ఒకరికొకరు బరువు కాదు, బాధ్యత అని హృద్యంగా వివరించే కథ... 'పడమటి సంధ్యారాగం'.



పందిరి పట్టెమంచం (కథలు); రచన: జాస్తి రమాదేవి
పేజీలు: 223, వెల: రూ.200; ప్రతులకు: ప్రధాన పుస్తక కేంద్రాలు

పాలకొల్లు రామలింగడు!

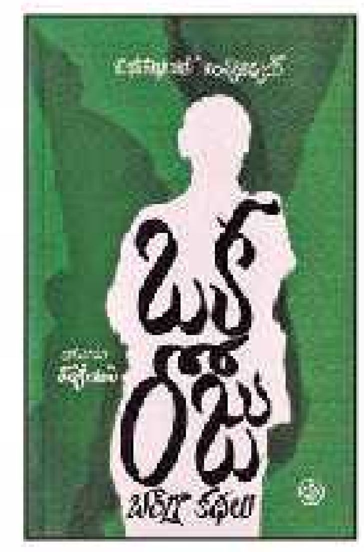


ప్రజానాట్యమండలి నుంచి ప్రజల హృదయాల వరకూ అల్లు రామలింగయ్య నట-జీవన ప్రస్థానాన్ని ఆవిష్కరించిన రచన ఇది. అవకాశాల కోసం పాలకొల్లు నుంచి చెన్నపట్నానికి బయల్దేరిన ఆ యువకుడిని పాలలో ముంచింది సినిమా పరిశ్రమ. ఆయనలోని హాస్యనటుడినే కాదు.. దేశభక్తుడినీ, హోమియో వైద్యుడినీ, అనుబంధాల మనిషినీ పాఠకులకు పరిచయం చేశారు రచయిత శ్రీకాంత్ కుమార్. ఐదు దశాబ్దాల సినిమా ప్రయాణంలో వేయి చిత్రాల్లో నటించినా... చిన్న నటులతోనూ స్నేహంగా మెలిగిన ఆయన పెద్ద మనసును సోదాహరణంగా వివరించారు. ఇది శాఖోపశాఖలై విస్తరించిన రామలింగయ్య మూడుతరాల కథ కూడా.

పద్మశ్రీ డాక్టర్ అల్లు రామలింగయ్య జీవితచిత్రం (ఇది మూడు తరాల కథ)
రచన: చిల్లగట్టు శ్రీకాంత్ కుమార్; పేజీలు: 260, వెల: రూ.200; ప్రతులకు: ఫోన్: 8096310140

ప్రతీకాత్మక కథలు

బిభూతి భూషణ్ పేరు తెలుగు పాఠకులకు కొత్తేం కాదు. అచ్చమైన జీవితాన్ని అక్షరాల్లో వ్యక్తం చేయడంలో ఆయన సిద్ధహస్తులు. పెరిగి పెద్దవుతున్నకొద్దీ జీవితాన్ని గొప్పగా అనుభవిస్తున్నామని మురిసిపోతాం కానీ, అసలైన ఆనందాన్ని ఆస్వాదించాలంటే పసివాడిలా బతకాలని చాటిచెప్పే కథ 'ఒక రోజు'. అడవిని కబళిస్తున్న మనిషికి దెయ్యం రూపంలో ప్రకృతి చేసే హెచ్చరిక 'బొమాయ్‌బురు అడవిలో'. కొన్ని అనుబంధాలు రక్తసంబంధాలకు అతీతమైనవని చాటే రచన 'పిలుపు'. ఒకానొక సమయంలో సమాజంలో నెలకొన్న పరిస్థితులనూ, మహిళల దుస్థితినీ కళ్లకు కడుతుంది ఈ సంకలనం. కాత్యాయని అనువాదం సరళంగా, సూటిగా ఉంది.



ఒక రోజు (బాంగ్లా కథలు)
రచన: బిభూతి భూషణ్ బంద్యోపాధ్యాయ్
అనువాదం: కాత్యాయని
పేజీలు: 167, వెల: రూ.200
ప్రతులకు: ఫోన్: 9381559238

బుక్‌షెల్ఫ్

గడి లేని నుడులు(పద ప్రహేళికలు)
రూపకర్త: ఎలనాగ
పేజీలు: 130, వెల: రూ.150
ప్రతులకు: ఫోన్:9866945424

ప్రాక్టికల్ టెస్ట్ (నవల)
రచన: రమణశ్రీ
పేజీలు: 112, వెల: రూ.100
ప్రతులకు: ఫోన్: 8522002536

అమరమ్ (కవితా సంపుటి); రచన: టి.వి.రెడ్డి
పేజీలు: 128, వెల: రూ.100; ప్రతులకు: ఫోన్: 7382863523

అనుకోనిది (కథలు); రచన: కె.వి.యస్.వర్మ
పేజీలు: 178, వెల: రూ.200; ప్రతులకు: ప్రధాన పుస్తక కేంద్రాలు

పూర్ణిమ (నవల); రచన: తురగా జయశ్యామల
పేజీలు: 162, వెల: రూ.150; ప్రతులకు: ఫోన్: 9849023852

జీవనయానం (ఒక ఆత్మీయ కథ); రచన: డాక్టర్ దిలావర్
పేజీలు: 116, వెల: రూ.150; ప్రతులకు: ఫోన్: 9866923294

శ్రీ త్యాగరాజ విజయం; రచన: సూరి వెంకటేశ్వర్లు
పేజీలు: 118, వెల: రూ.150; ప్రతులకు: ఫోన్: 9866668824

జగమంత కుటుంబం (కథలు)
రచన: శారద కావూరి
పేజీలు: 130, వెల: రూ.150
ప్రతులకు: ప్రధాన పుస్తక కేంద్రాలు

మాయా ఏంజెలో కవితలు
అనువాదం: హిమజ; పేజీలు: 145, వెల: రూ.150
ప్రతులకు: ఫోన్: 9441492737

మనదేశం ఎటుపోతోంది?
రచన: జస్టిస్ బి.చంద్రకుమార్
పేజీలు: 96, వెల: రూ.150
ప్రతులకు: ఫోన్: 8978385151

రాశి ఫలం

గ్రహబలం
(ఫిబ్రవరి 1 - 7)

డా॥ శంకరమంచి రామకృష్ణ శాస్త్రి



మేషం
అశ్విని, భరణి, కృత్తిక 1వ పాదం

విజయం లభిస్తుంది. సూర్యభగవానుడి అనుగ్రహంతో లక్ష్యాలను పూర్తి చేస్తారు. కృషికి తగిన ఫలితం అందుతుంది. మీ నిర్ణయాలు కొందరికి మేలు చేస్తాయి. సమాజంలో గౌరవమర్యాదలు అందుకుంటారు. కొత్త ప్రయత్నాలకు తగిన సమయం కాదు. మొహమాటం వల్ల రుణ సమస్యలు ఎదురుకావచ్చు. నవగ్రహాల్ని ధ్యానించండి.

వృషభం
కృత్తిక 2,3,4 పాదాలు; రోహిణి, మృగశిర 1,2 పాదాలు

అదృష్టయోగం ఉంది. విజయాలు గోచరిస్తున్నాయి. జీవిత లక్ష్యం నెరవేరుతుంది. మనోబలం ముందుకు నడిపిస్తుంది. సంపదలు పెరుగుతాయి. ప్రణాళికతో వ్యవహరించాలి. అధికారుల ఆదరణ లభిస్తుంది. మితభాషణం మేలు. ఇతరుల విషయాల్లో జోక్యం వద్దు. కనకధారా స్తోత్రం పారాయణం చేయండి.

మిథునం
మృగశిర 3, 4 పాదాలు, ఆర్ద్ర, పునర్వసు 1, 2, 3 పాదాలు

ఆర్థిక ప్రయోజనాలు అందుతాయి. అనవసర విషయాల గురించి లోతుగా ఆలోచించకండి. పరిస్థితుల్ని అర్థం చేసుకుంటూ ముందుకు సాగండి. వ్యాపారంలో సమస్యలు ఎదురుకాకుండా జాగ్రత్తపడాలి. విధి నిర్వహణలో ఏకాగ్రత తప్పనిసరి. వారాంతంలో కొత్త ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి. ప్రయాణాల్లో మితిమీరిన వేగం వద్దు. నవగ్రహ శ్లోకాలను పఠించండి.

కర్కాటకం
పునర్వసు 4వ పాదం; పుష్యమి, ఆశ్లేష

మనోబలంతో పనులను ప్రారంభించండి. ముఖ్య లక్ష్యాలపైన గురిపెట్టండి. మిగతా విషయాల్ని పట్టించుకోకండి. ఆత్మీయుల సూచనలు మేలు చేస్తాయి. ఆర్థిక వ్యవహారాల్లో మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అనుమానాస్పద వ్యక్తులను దూరం ఉంచండి. మొహమాటంతో రుణ సమస్యలకు ఆస్కారం కల్పించకండి. నవగ్రహ స్తోత్రాలను పఠించండి.

సింహం
మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1వ పాదం

వ్యాపార ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. ఉన్నత స్థితి గోచరిస్తోంది. కొత్త ఆలోచనల అమలుకు సరైన సమయం. వృత్తి ఉద్యోగాల్లో నైపుణ్యాన్ని పెంచుకుంటారు. పెద్దల ప్రశంసలు అందుతాయి. అవకాశాల్ని సద్వినియోగం చేసుకోండి. సామరస్య ధోరణితో వ్యవహరించండి. శ్రీలక్ష్మిని ధ్యానించండి.

కన్య
ఉత్తర 2, 3, 4 పాదాలు; హస్త, చిత్త 1, 2 పాదాలు

ముఖ్య కార్యక్రమాల్లో విజయం లభిస్తుంది. అయితే, బలమైన సంకల్పం అవసరం. చెడు ఆలోచనల్ని దగ్గరికి రానివ్వకండి. ప్రారంభించిన పనుల్ని మధ్యలో ఆపేయకండి. ఒత్తిడికి గురిచేసే పరిస్థితులు ఉన్నాయి. కుటుంబ సభ్యుల సూచనలకు విలువ ఇవ్వండి. శుభవార్త వింటారు. నవగ్రహాల్ని పూజించండి.

తుల
చిత్త 3, 4 పాదాలు, స్వాతి, విశాఖ 1, 2, 3 పాదాలు

అదృష్టం వరిస్తుంది. శుభయోగాలు ఉన్నాయి. స్వల్ప ప్రయత్నంతోనే అనుకున్నది సాధిస్తారు. ప్రధాన లక్ష్యాలు సిద్ధిస్తాయి. వృథా వ్యయాలను తగ్గించండి. దీర్ఘకాలిక పెట్టుబడులు లాభాలను కురిపిస్తాయి. గౌరవప్రదమైన జీవితం గడుపుతారు. సమాజంలో కీర్తి పెరుగుతుంది. కాలాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోండి. మహాలక్ష్మిని పూజించండి.

వృశ్చికం
విశాఖ 4వ పాదం; అనూరాధ, జ్యేష్ఠ

వృత్తి, ఉద్యోగాల్లో ఉన్నత స్థానానికి చేరుకుంటారు. సమాజంలో గౌరవం పెరుగుతుంది. గందరగోళ పరిస్థితుల నుంచి సురక్షితంగా బయటపడతారు. కొన్ని సమస్యలు పరిష్కారం అవుతాయి. స్థిరాస్తులు వృద్ధి చెందుతాయి. వాహనయోగం ఉంది. ఆలోచనల్లో స్థిరత్వం అవసరం. వ్యాపారంలో మేలు జరుగుతుంది. దుర్గాదేవిని ఉపాసించండి.

ధనుస్సు
మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1వ పాదం

వ్యాపారయోగం ఉంది. కొత్త ప్రణాళికలు అమలు చేస్తారు. కష్టానికి తగిన ఫలితం ఉంటుంది. ధన, ధాన్య వృద్ధి గోచరిస్తోంది. ఉద్యోగ వ్యవహారాల్లో సున్నితంగా వ్యవహరించండి. మనోబలంతో సమస్యల్ని అధిగమిస్తారు. అనవసర విషయాల్లో జోక్యం వద్దు. కుటుంబంతో ఆనందంగా గడుపుతారు. మహాలక్ష్మిని ఆరాధించండి.

మకరం
ఉత్తరాషాఢ 2, 3, 4 పాదాలు; శ్రవణం, ధనిష్ఠ 1, 2 పాదాలు

లక్ష్మీదేవి అనుగ్రహం ఉంది. అందివచ్చిన అవకాశాల్ని సద్వినియోగం చేసుకోండి. ఆదాయ మార్గాలను విస్తరించుకోడానికి సరైన సమయం. కొన్ని వ్యవహారాల్లో సర్దుబాటు ధోరణి తప్పదు. వివాదాలకు దూరంగా ఉండండి. భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకుని నిర్ణయాలు తీసుకోండి. శుభవార్త వింటారు. నవగ్రహ శ్లోకాలను పఠించండి.

కుంభం
ధనిష్ఠ 3, 4 పాదాలు; శతభిషం, పూర్వాభాద్ర 1, 2, 3 పాదాలు

మనోబలంతో పనులను ప్రారంభించండి. నిర్ణయాల్లో చంచలత్వం వద్దు. చెడు ఆలోచనలకు దూరం ఉండండి. గతంలోని అనుభవాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ముఖ్య నిర్ణయాలు తీసుకోండి. వృత్తి, ఉద్యోగాల్లో సమస్యలు ఎదురవుతాయి. వాటిని సున్నితంగా పరిష్కరించుకోండి. వివాదాలకు ఆస్కారం ఇవ్వకండి. నవగ్రహ శ్లోకాలను పఠించండి.

మీనం
పూర్వాభాద్ర 4వ పాదం, ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి

అదృష్టయోగం ఉంది. ఉత్తమ ఫలితాలు సాధిస్తారు. ఆశయాలు నెరవేరతాయి. అన్నివైపుల నుంచీ లాభాలు అందుతాయి. గతంలోని ఇబ్బందులు తొలగిపోతాయి. పదవీయోగం గోచరిస్తోంది. ప్రయత్నాలు కొలిక్కి వస్తాయి. లక్ష్మీకటాక్షం ఉంది. స్థిర, చరాస్తులు వృద్ధి చెందుతాయి. వృథా వ్యయాలను పరిహరించండి. ఇష్టదైవాన్ని ధ్యానించండి.

పదకేళి

అడ్డం:

1. అంబుధి (3)
3. నమస్కారం (3)
5. అంగుళీయకం (3)
10. సారాయి (3)
11. గురుదక్షిణగా బొటనవేలు కోరిన ఆచార్యుడు (3)
13. ఒట్టు, ప్రతిన (2)
15. ఒక కూరగాయ... ముదిరితే బ్రహ్మచారితో పోలుస్తారు (2)
17. హేతువు (3)
19. సంపాదన (3)
21. బలపంతో అక్షరాలు దిద్దాలంటే ఇది కావలసిందే (3)
23. మాగన్ను, చిరునిద్ర (3)
24. అందం కోసం నేల మీద పరిచే కంబళి... కార్పెట్ (3)
26. ముఖం (3)
28. హస్తం, చెయ్యి (2)
31. ఆసరా, ఆశ్రయం (2)
32. లేత, పల్లవం (3)
33. భిక్షాటన (3)
37. ప్రజలు (3)
38. పౌర్ణమి (3)
39. మిడత (3)

1	2		✱	3	4		✱	5	6	
✱		✱	7	✱		✱	8	✱		✱
9	✱	10			✱	11			✱	12
13		✱		✱	14	✱		✱	15	
	✱	16	✱	17			✱	18	✱	
✱	19		20	✱		✱	21		22	✱
✱	23			✱		✱	24			✱
25	✱		✱	26			✱		✱	27
28		✱	29	✱		✱	30	✱	31	
	✱	32			✱	33			✱	
✱	34	✱		✱	35	✱		✱	36	✱
37			✱	38			✱	39		

నిలువు:

2. దృఢం (2)
4. పెరుగు (2)
6. పచ్చిక (2)
7. మహిళ (3)
8. పిల్లనగ్రోవి (3)
9. చిన్నాన్న (3)
12. ప్రవర్తన (3)
14. అడవిలో ఏడుపులా ఎవరూ పట్టించుకోకపోవడం (6)
16. దురాత్ముడు (4)
18. ఆనవాయితీ, రివాజు (4)
19. పత్రం, దళం (2)
20. రెండొంతుల నకులం (2)
21. భర్త (2)
22. క్రోధం, కక్ష (2)
25. సైనికుడు (3)
27. కొడుకు భార్య (3)
29. సాహసం, తెగింపు (3)
30. మోసం (3)
34. అడవి (2)
35. ఏనుగు పిల్ల (2)
36. శిశువు, పాప (2)

సుడోకు

9	8			7	2			
	5		8			4		
		2			9		7	
				2		6	5	
	4	7				3	1	
	3	6		9				
	6		2			5		
		1			5		3	
			6	4			8	7

గతవారం సమాధానాలు

పదకేళి

1 పి	శా	2 చం	✱	3 ర	వి	బిం	4 బం	✱	5 నా	లు	6 క
ల	✱	7 ప	8 డ	తి	✱	✱	9 తి	10 ల	కం	✱	ల
11 క	12 పి	✱	బ్బు	✱	13 హ	14 ర	✱	గ్నం	✱	15 తా	త
✱	16 తూ	ర్పు	✱	17 భా	ను	మ	తి	✱	18 ధ	ర	✱
19 అ	రి	✱	20 ఆ	✱	21 మ	ణి	✱	22 ప	✱	23 క	24 రం
హ	✱	25 ము	ది	26 త	✱	✱	27 ప	ర	28 దా	✱	గ
ర	✱	29 దీ	వా	లా	✱	✱	30 స	మా	నం	✱	వ
31 హం	32 స	✱	రం	✱	33 కో	34 పి	✱	త్మ	✱	35 పి	ల్లి
✱	36 హ	లం	✱	37 రా	మ	నా	మం	✱	38 చి	చ్చు	✱
39 వి	నం	✱	40 బొం	✱	41 లం	క	✱	42 గో	✱	43 క	44 ల
క్ర	✱	45 శ	కు	46 ని	✱	✱	47 క	డ	48 మ	✱	వ
49 మం	దా	రం	✱	50 శ	ర	త్కా	లం	✱	51 దీ	వా	ణం

సుడోకు

6	8	4	3	1	5	9	2	7
5	1	2	6	9	7	3	8	4
3	9	7	8	4	2	6	1	5
8	4	5	2	6	1	7	3	9
9	2	6	5	7	3	1	4	8
1	7	3	9	8	4	5	6	2
4	5	9	1	2	6	8	7	3
7	3	1	4	5	8	2	9	6
2	6	8	7	3	9	4	5	1

A B C D E F 1 2 3



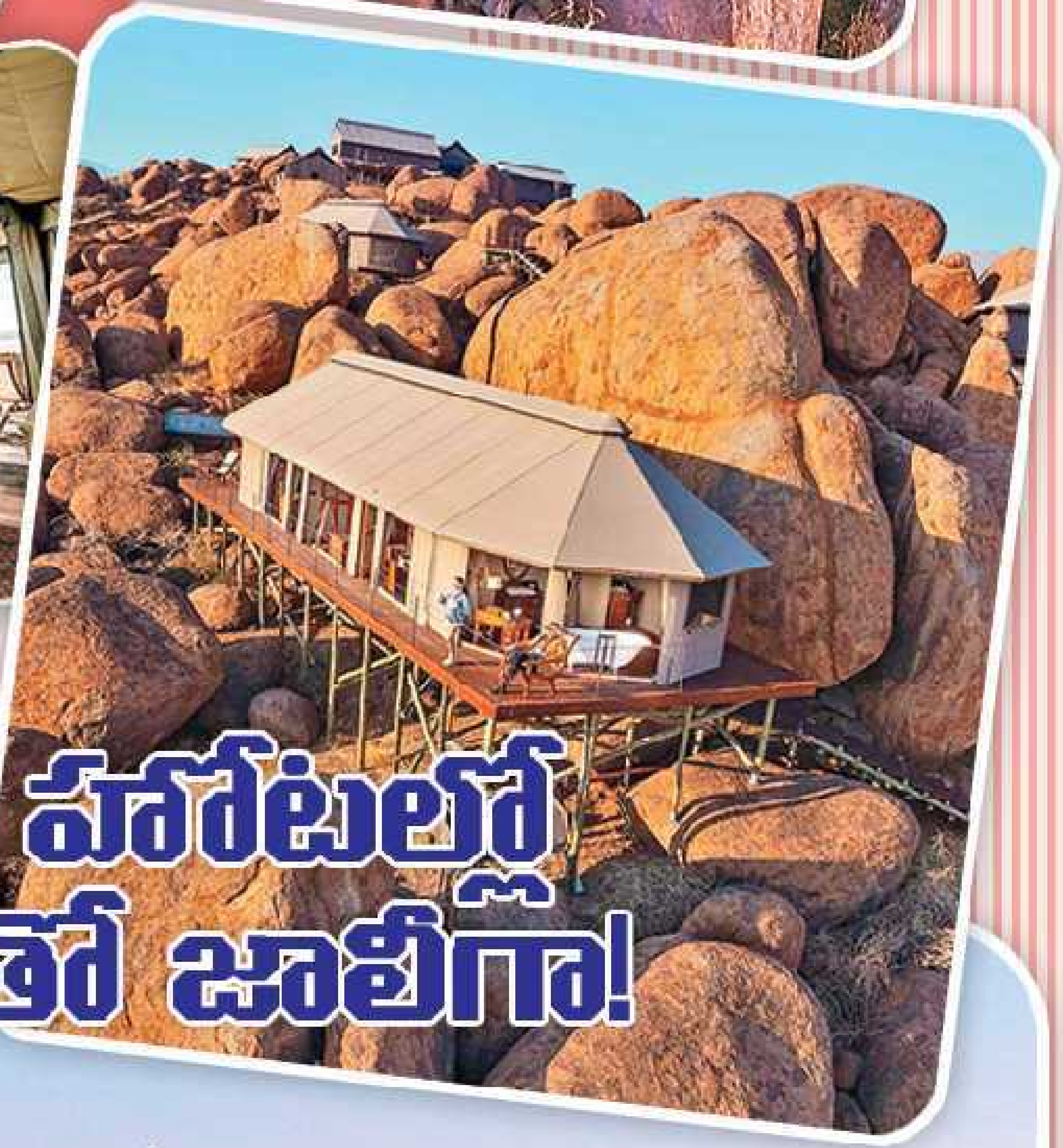






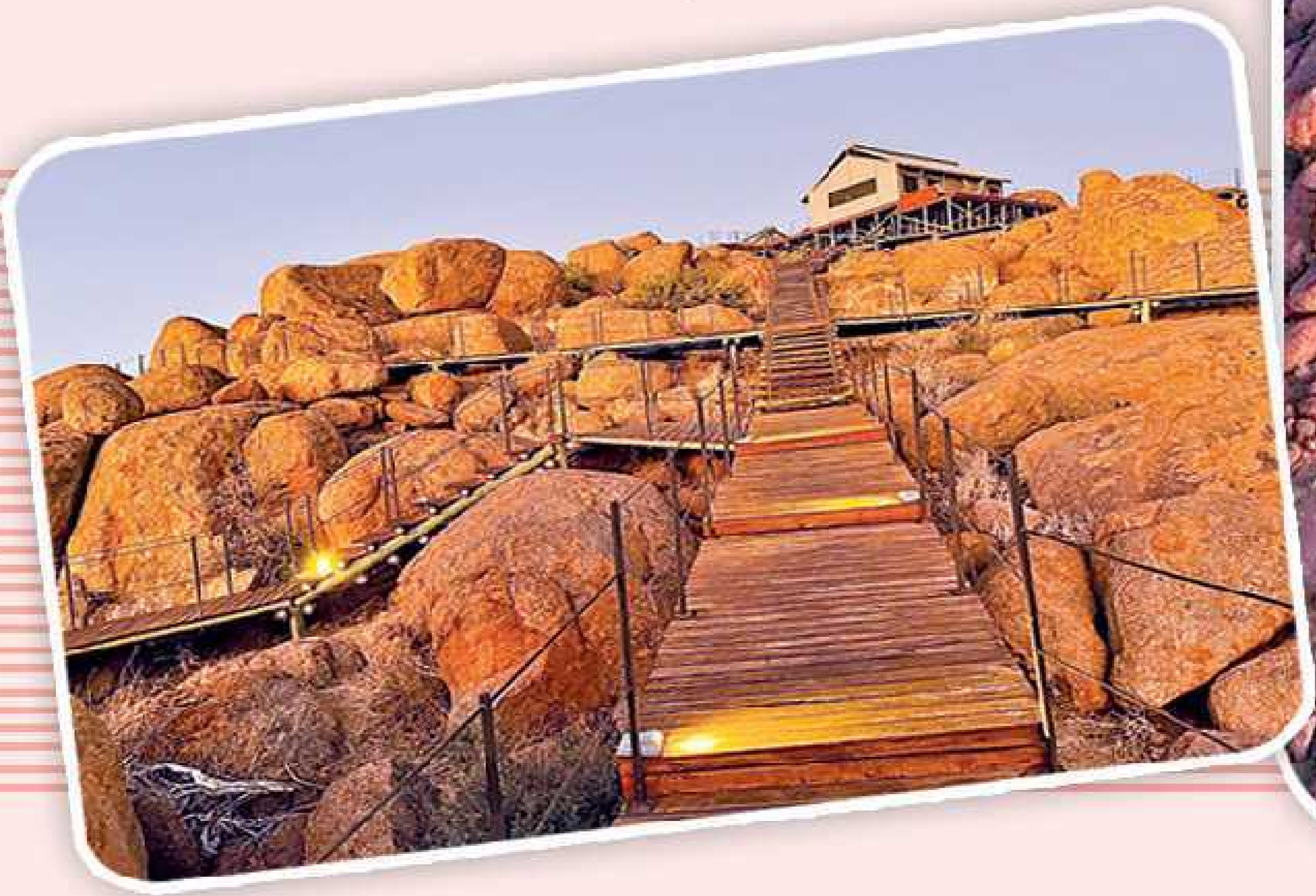


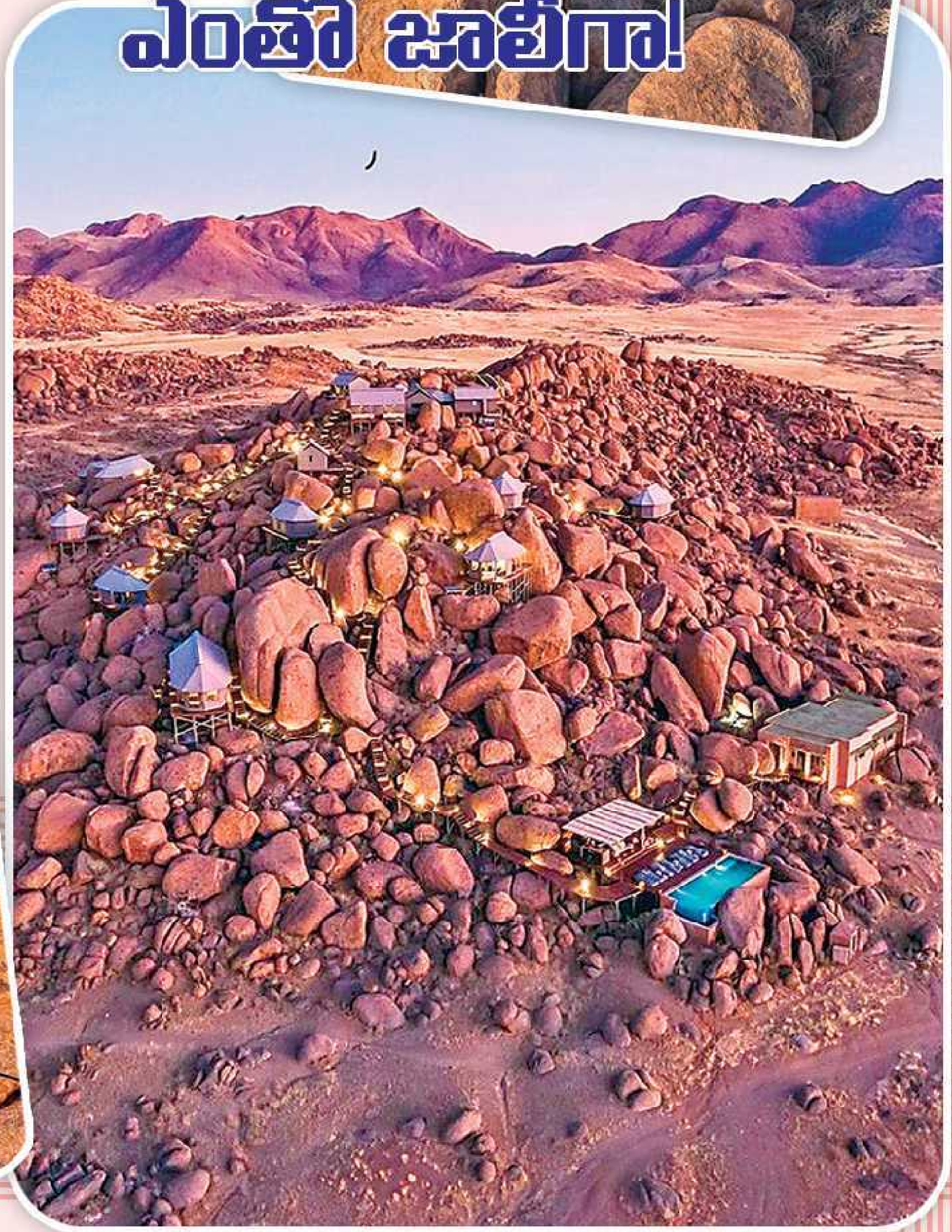




ఎడారి హోటల్లో ఎంతో జాలీగా!

పచ్చటి చెట్లతో నిండిన కొండాకోనల్నే కాదు... బంగారు రంగులో మెరిసే ఎడారి ఇసుక తిన్నెల్నీ, పెద్ద పెద్ద బండరాళ్ల అందాల్నీ ఇష్టపడుతుంటారు కొందరు పర్యటకులు. అలాంటి వాళ్ల కోసమే విలాసవంతమైన ఆతిథ్యాన్ని అందిస్తోంది జాన్‌యెర్ సన్‌అప్ లగ్జరీ టెంట్ హోటల్. నమీబియా ఎడారిలో రాళ్ల మీద ఏర్పాటు చేసిన ఈ హోటల్లో స్విమ్మింగ్ పూల్ మొదలు డైనింగ్ హాల్, ఔట్‌డోర్ సినిమా థియేటర్, గేమింగ్ జోన్స్ వరకూ అన్ని రకాల సౌకర్యాలూ ఉన్నాయి. రాళ్ల మధ్యలో కట్టిన ఈ టెంట్ గదుల్లో బస చేయడానికి అవసరమైన వసతులన్నీ ఉంటాయి. ఇంకా చుట్టూ ఉన్న పరిసరాల్ని ఆస్వాదించడానికి రిసార్టు దగ్గర్లోని సఫారీలు ఇక్కడి ప్రత్యేక ఆకర్షణ. రోజంతా ఇసుక తిన్నెల మీద ఆటలు ఆడుకుంటూ, ఎడారిలోని ఏకాంతాన్ని ప్రియమైన వారితో ఎంజాయ్ చేస్తుంటారు సందర్శకులు!







ఒకవైపు రంగురంగుల పూల తోటలూ, మరోవైపు కొలను చుట్టూ ఆవరించిన పొగమంచుతో దేవలోకాన్ని తలపిస్తూ పర్యటకుల్ని ఎంతగానో ఆకట్టుకుంటోంది చైనాలోని నానింగ్‌లో కొలువైన చింగ్‌షూ పర్వతం. శీతకాలపు అందాలన్నీ ఒకే దగ్గర పోగుపోసినట్టు అద్భుతంగా ఉంటుందీ చోటు. ప్రకృతి సృష్టించిన ఆ సుందర దృశ్యాల్ని ఆస్వాదించడానికి బారులు కట్టేస్తున్నారు చైనీయులు!